సాక్షి

ఫన్‌డే

ఆదివారం :: 18 జూన్ 2017

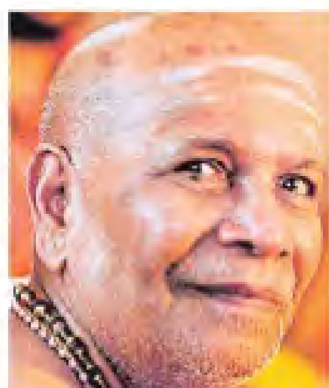
యోగక్షేమం

అదిగో... అద్భుత పరంపర!
ఇదిగో... మీ ఇంట్లో!!

జీవన సారం

యోగా అనేది తొంభైతొమ్మిది శాతం సాధనే. మిగిలిన ఒక్కశాతమే సిద్ధాంతం.

- పట్టాభి జోయిస్
ప్రఖ్యాత యోగా గురువు



● హావ్ ఫన్

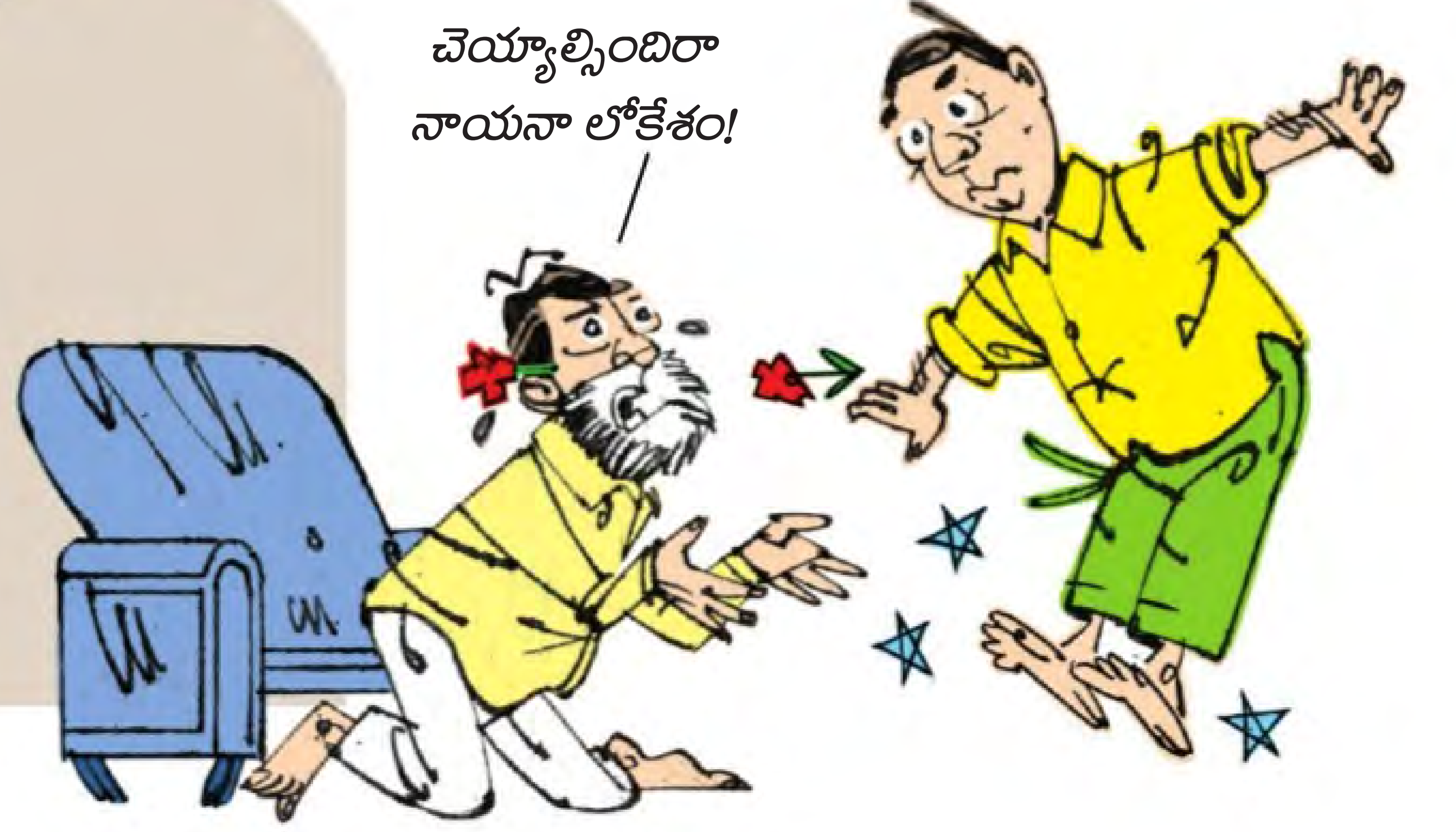


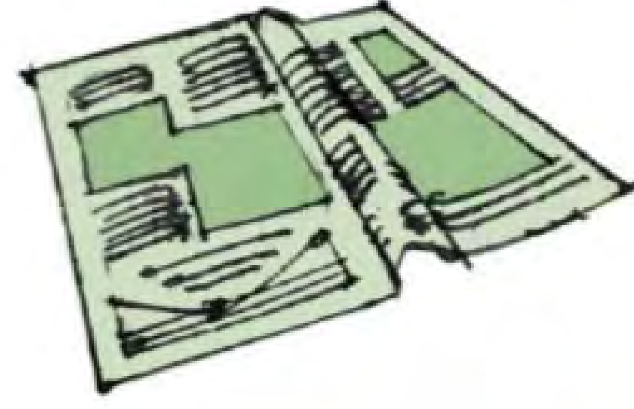
మానైనా వంగేది...

సూర్యుడు నిటారుగా నిలబడినట్టు
దొర ఇంటి పుంజు మెడ సాగదీసి కూతపెట్టినట్టు
సై అని ఇంటి కప్పు మీద పిల్లి గూడ ఎత్తినట్టు
అమ్మ చల్లిన కళ్లాపికి టామీ వళ్లు విరిచినట్టు
కత్తి వీరుడిలా పొట్టేలు నెత్తి ముందుకు దూసినట్టు
కొంగ ఒంటి కాలి మీద తపస్సు చేసినట్టు
బడికి కాలువ దాటించే బల్ల వంతెన వంగి రమ్మన్నట్టు
లెక్క తప్పిందని మాస్టారు గోడ కుర్చీ వేయించినట్టు...
సంతకు కూరలు మోసుకెళుతున్న పడవలాగా
నది మాయమైపోయే వంపున కనబడే పర్వతంలాగా
పర్వతం వాలు మీద జారకుండా నిలబడ్డ చెట్టులాగా
చెట్టు మీద వేలాడుతున్న గబ్బిలంలాగా
సమయాన్ని తాపీగా ఆస్వాదించు అని చెప్పే
ఎడ్లబండి చక్రంలాగా
చీకటిలో పెద్ద చిరునవ్వుతో వెలిగిపోయే నెలవంకలాగా
అమ్మోరి ఇంటికి కట్టిన త్రికోణం కప్పులాగా
నిరాశపై ధ్వజమెత్తి నమ్మకాన్ని నిలిపే ధ్వజస్తంభంలాగా
రోజంతా నిద్రపోయే శ్మశానంలాగా
ఆగి ఆగి బుసకొట్టే బావి మోటారులాగా...
ఊరిలో కనబడే ప్రపంచం యోగ
ప్రకృతి ఆకృతుల కృతి యోగ
బ్రహ్మాండం నీలో చూపేదే యోగ
మొక్కై వొంగకపోయినా మానై వొంగేది యోగ
మానని వ్యాధిని వంచేది యోగ
మీ యోగక్షేమం కోరేది యోగ

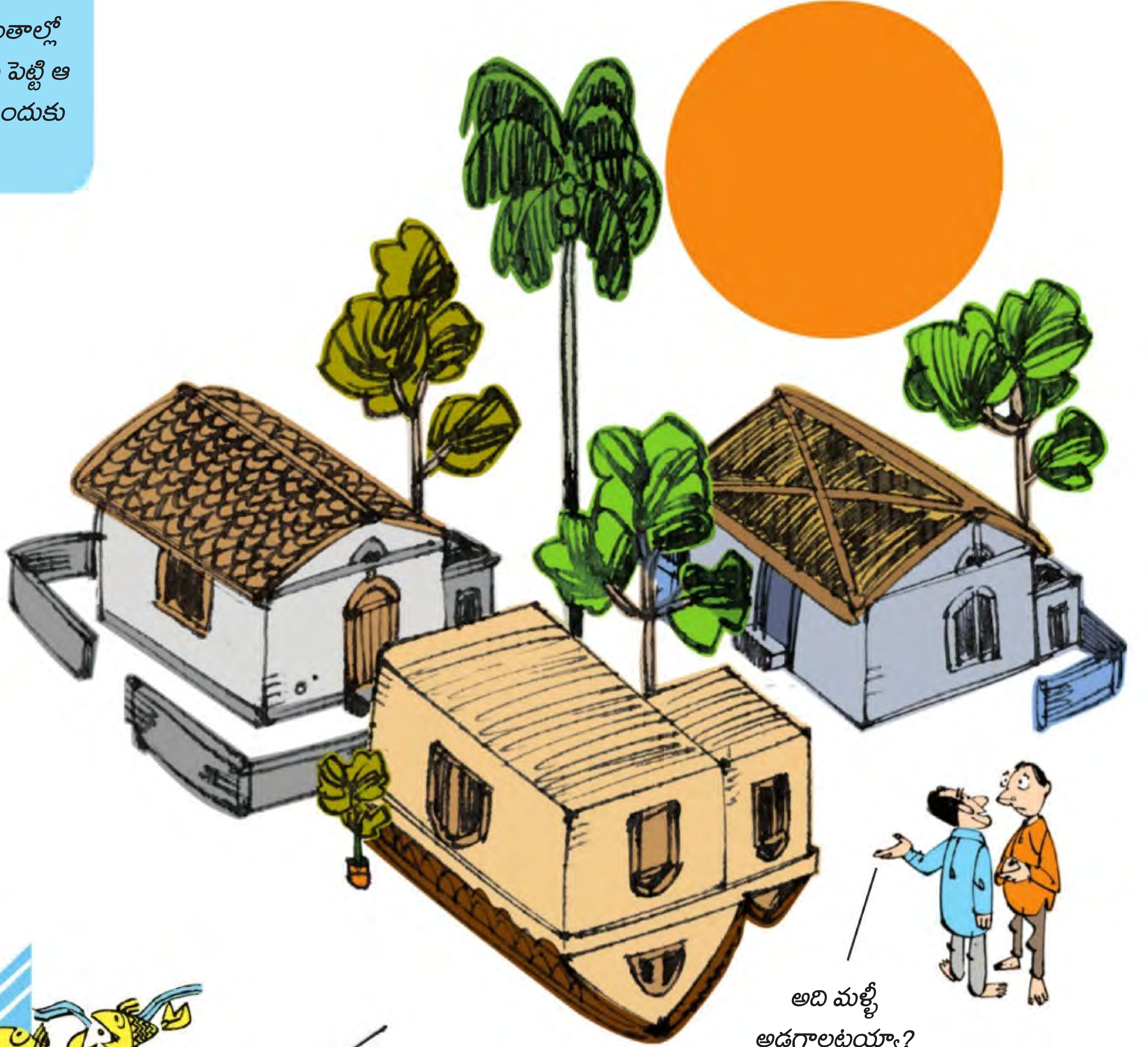
మీ
(సంతకం)
ఎడిటర్, ఫన్‌డే & ఫ్యామిలీ


నాన్న గారు! ఈ హేప్పీ ఫాదర్స్ దినో... దినో తుస్సవ... దినానా మీకేం చెయ్యాలో చెప్పండి నాన్నగారు?


దయచేసి నువ్వేం చెయ్యకుండా వుండటమే నాకు చెయ్యాల్సిందిరా నాయనా లోకేశం!




“మీ అందరికి తెలుసు నేను నా విజన్ దృష్టి చాలా ప్రత్యేకమని ఈ 'నీటి లీకేజిని' మీరొక సమస్యగా చూస్తున్నారు కానీ నేను ఇదొక సువర్ణావకాశంగా తీసుకుని వారాంతాల్లో ఇక్కడ ఈత పోటీలు, పడవ పందేలు పెట్టి ఆ విధంగా రాష్ట్రాన్ని, ఇంకా ఎంత ముందుకు తీసుకు.....


అది మళ్ళీ అడగాలటయ్యా? చూస్తే తెలీట్లా రాందేవ్ బాబా ఇల్లని!



• కవర్‌స్టోరీ

యోగక్షేమం

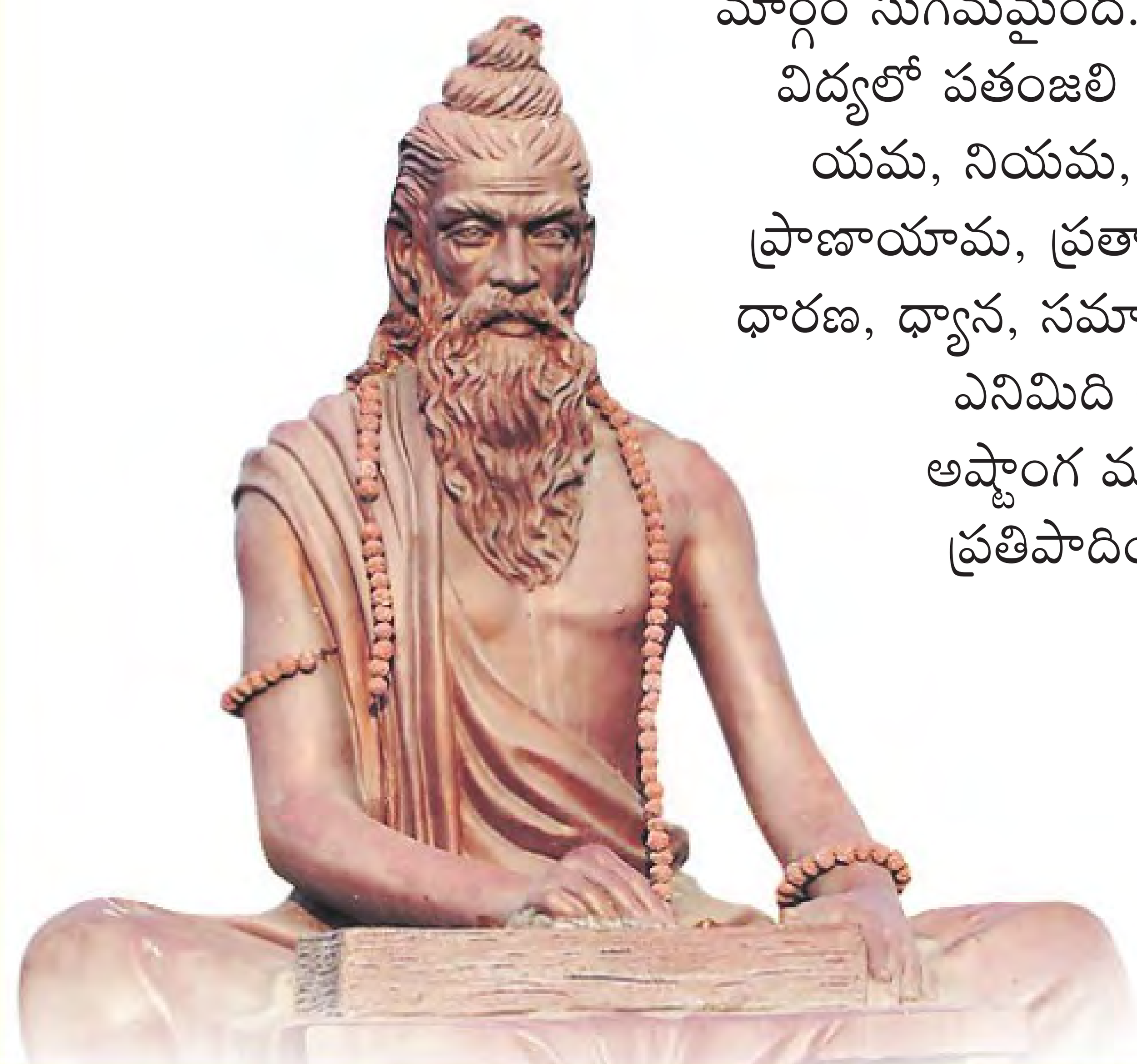
మన దేశంలో పుట్టిన అత్యంత ప్రాచీన విద్యలలో యోగా కూడా ఒకటి. ఇప్పుడిది ప్రపంచవ్యాప్తంగా విస్తరించింది. తొలినాళ్లలో యోగ విద్య ఆధ్యాత్మిక కారణాల వల్ల ప్రాచుర్యం పొందితే, ఇటీవలి కాలంలో ఆరోగ్య కారణాల వల్ల ప్రాచుర్యం పొందుతోంది. ఆరోగ్య సమస్యల పరిష్కారానికి సహజసిద్ధమైన సులభ మార్గంగా యోగ విద్య ప్రభావం ఆధునికులకు అర్థమైన తర్వాత కొత్త పుంతలు తొక్కడం మొదలైంది. ప్రాచీన కాలంలో యోగ విద్యను ప్రధానంగా మోక్షసాధన మార్గంగానే పరిగణించేవారు. భవసాగరంలో ఈదులాడే సామాన్యులకు యోగవిద్యపై ఎంతటి గౌరవం ఉన్నా, యోగసాధనకు దూరంగా ఉండేవారు. ప్రజలలో ఆరోగ్య స్పృహ పెరగడంతో పాటు గడచిన శతాబ్ద కాలంలో కొందరు ఆధునిక యోగులు సాగించిన కృషి ఫలితంగా యోగా ఇదివరకటి కంటే ఎక్కువగా సామాన్యులకు చేరువైంది. అయితే, ఇది మరింతగా వ్యాప్తిలోకి రావాల్సి ఉంది. ఆబాల గోపాలం యోగా ప్రయోజనాలను పూర్తిస్థాయిలో పొందాల్సి ఉంది. యోగసాధన ఇంటింటా దినచర్యగా మారిన నాడు ఔషధ వినిమయం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. మన దేశం 'ఆరోగ్యభారత్'గా అవతరిస్తుంది. యోగాను ఇంటింటికీ చేరువ చేయాలనే సంకల్పంతోనే **జూన్ 21 అంతర్జాతీయ యోగా దినోత్సవం** సందర్భంగా ఈ సంచికను అందిస్తున్నాం.

అనాది విద్య

యోగ విద్య అనాది నుంచి ఉనికిలో ఉందని సనాతనుల విశ్వాసం. ఆదియోగి సాక్షాత్తు పరమేశ్వరుడేనని విశ్వసించే వారు ఉన్నారు. అయితే, యోగా ఆవిర్భావం ఎప్పుడు జరిగిందనే దానిపై కచ్చితమైన ఆధారాలేవీ లేవు. సింధులోయ నాగరికత కాలానికే ఇది ఉనికిలో ఉండేదనేందుకు మాత్రం ఆధారాలు ఉన్నాయి. అంటే క్రీస్తుపూర్వం సుమారు 3300 సంవత్సరాల కిందటే ప్రజలకు యోగా తెలుసు. ఇంకోలా చెప్పాలంటే వేదకాలానికి ముందే యోగా ఉనికిలో ఉండేది. మన వైదిక వాంఙ్మయంలో తొలిసారిగా రుగ్వేదంలో 'యోగ' పదం కనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత బృహదారణ్యక, ఛాందోగ్య ఉపనిషత్తులలో 'యోగ' ప్రస్తావన కనిపిస్తుంది. యోగాసనాల ప్రాశస్త్యాన్ని తొలిసారిగా అధర్వణ వేదం వివరించింది. ఇంద్రియాలపై, శరీరంపై పూర్తి అదుపాజ్ఞలు సాధించే ప్రక్రియే యోగ విద్య అని 'తైత్తరీయ ఉపనిషత్తు' నిర్వచించింది. పలు పురాణాలలో 'యోగ' ప్రస్తావన ఉంది. ఇక 'యోగా'ను కర్మయోగ, భక్తియోగ, జ్ఞానయోగ అనే మూడు విభాగాలుగా భగవద్గీత పేర్కొంది. యజ్ఞవల్క్యుడు రాసిన 'యోగ యాజ్ఞవల్క్య'లో కొన్ని ప్రాథమిక యోగాసనాలను, శ్వాస నియంత్రణ ప్రక్రియల వివరాలు ఉన్నాయి. ప్రాచీన బౌద్ధ, జైన గ్రంథాలు కూడా యోగ పద్ధతులను కొంత మేరకు వివరించాయి. అయితే, ఇవేవీ 'యోగా'ను కూలంకషంగా వివరించలేదు. శారీరక, మానసిక యోగ పద్ధతులను, వాటి విధి విధానాలను సూత్రబద్ధంగా విపులీకరించలేదు.

తొలి సూత్రకారుడు పతంజలి మహర్షి

అనాదిగా ఆచరణలో ఉన్న యోగ విద్యకు తొలి సూత్రకారుడు పతంజలి మహర్షి. ఆయన క్రీస్తుశకం నాలుగో శతాబ్దికి చెందినవాడు. పతంజలి మహర్షి యోగ విద్యను సూత్రబద్ధం చేసిన తర్వాత యోగాధ్యయనానికి, సాధనకు మార్గం సుగమమైంది. యోగ విద్యలో పతంజలి మహర్షి యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణ, ధ్యాన, సమాధి అనే ఎనిమిది అంచెల అష్టాంగ మార్గాన్ని ప్రతిపాదించాడు.







- 'యమ' అంటే నైతిక ధర్మాలు. అహింస, సత్యం, అస్తేయం (దొంగతనం చేయకుండా ఉండటం), బ్రహ్మచర్యం, అపరిగ్రహణ (అవసరానికి మించినవేవీ ఇతరుల నుంచి స్వీకరించకపోవడం).
- 'నియమ' అంటే నిర్వర్తించవలసిన విధులు. శౌచం (మనస్సును, వాక్కును, శరీరాన్ని నిత్యం స్వచ్ఛంగా ఉంచుకోవడం), సంతోషం, తపస్సు, స్వాధ్యాయం (వేదాధ్యయనం చేయడం, ఆత్మజ్ఞానాన్ని అలవరచుకోవడం), ఈశ్వర ప్రనిధాన (దైవ చింతన).
- 'ఆసన' అంటే శారీరక వ్యాయామం కోసం, వివిధ రుగ్మతల నుంచి విముక్తి పొందడం కోసం వేసే యోగాసనాలు.
- 'ప్రాణాయామం' అంటే ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలపై నియంత్రణ సాధించడం.
- 'ప్రత్యాహార' అంటే ఆలోచనలను నియంత్రణలో పెట్టుకోవడం.
- 'ధారణ' అంటే ఏకాగ్రతను సాధించడం.
- 'ధ్యానం' అంటే ఒకే విషయంపై మనసును నిలిపి ఉంచడం.
- 'సమాధి' అంటే దైవంతో అనుసంధానం కావడం.

ప్రాచీన యోగ పద్ధతులు

పతంజలి మహర్షి యోగ సూత్రాలను రచించడానికి ముందు రకరకాల ప్రాచీన యోగ పద్ధతులు ఉనికిలో ఉండేవి. కఠినమైన శారీరక, మానసిక సాధనలతో కూడిన హఠయోగ, తాంత్రిక పద్ధతులతో కూడిన తంత్రయోగ, తర్క ప్రమాణాలపై ఆధారపడిన సాంఖ్యయోగ, కుండలినీ శక్తిని జాగృతం చేసే కుండలినీ యోగ వంటి యోగ పద్ధతులు ఉండేవి. వీటిని ఇప్పటికీ సాధన చేసేవారు లేకపోలేదు. అయితే, వారి సంఖ్య చాలా తక్కువ. క్రీస్తుకు పూర్వమే పుట్టిన బౌద్ధ, జైన మతాలకు చెందిన సన్యాసులు కూడా తమ తమ పద్ధతుల్లో యోగ సాధన చేసేవారు. ఇక గుప్తుల కాలంలో... అంటే క్రీస్తుపూర్వం నాలుగో శతాబ్ది కాలంలో 'యోగాచార' ఉద్యమమే కొన్నాళ్లు కొనసాగింది. సమాధి స్థితిని చేరుకోవడానికి, ఆత్మజ్ఞానం పొందడానికి, మోక్ష సాధనకు యోగా ఒక్కటే మార్గమని ప్రచారం చేసిన 'యోగాచార' ఉద్యమం అప్పటి సమాజంపై బాగానే ప్రభావం చూపింది. సిక్కు మత స్థాపకుడు గురు నానక్ హఠయోగం బోధించే ఆచారాలను నిరాకరించినా, 'యోగా'ను పూర్తిగా నిరాకరించలేదు. ఆయన 'సహజయోగ' పద్ధతిని బోధించాడు. దీనినే 'నామయోగ' అని కూడా అంటారు. కేవలం భగవన్నామాన్ని స్మరిస్తూ ధ్యానం కొనసాగించడమే నానక్ ప్రతిపాదించిన 'సహజయోగ' పద్ధతి.



ప్రపంచవ్యాప్త ప్రాభవం

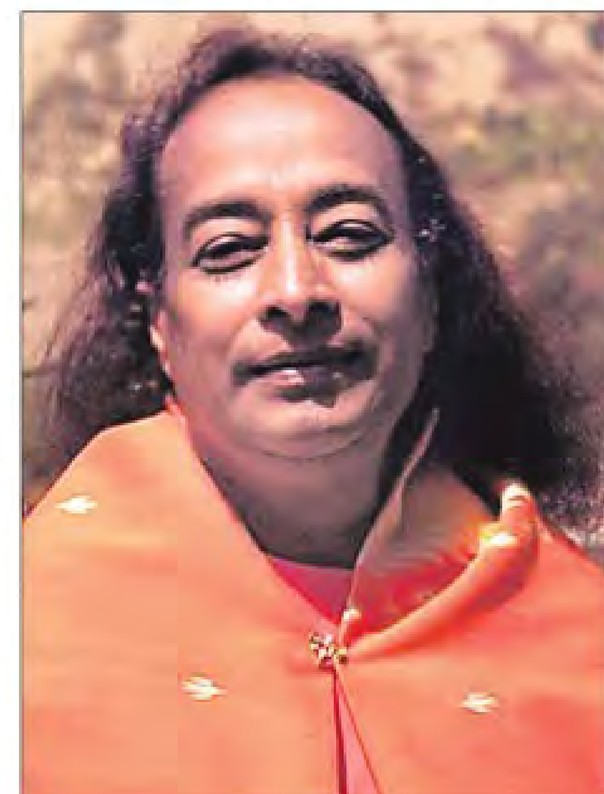
గడచిన శతాబ్దిలో స్వామీ వివేకానంద, పరమహంస యోగానంద వంటి వారి విదేశీయాత్రల ఫలితంగా పాశ్చాత్య ప్రజలకు 'యోగా' మహత్తు అర్థమైంది. ఇక తొలితరం ఆధునిక యోగ గురువుల్లో శివానంద సరస్వతి, స్వామి కువలయానంద, ధీరేంద్ర బ్రహ్మచారి, తిరుమల కృష్ణమాచార్య, బి.కె.ఎస్.అయ్యంగార్ వంటి వారు యోగా వ్యాప్తికి ఎంతగానో దోహదపడ్డారు. గడచిన శతాబ్ద కాలంలోనే యోగాకు పాశ్చాత్య దేశాల్లో ఆదరణ పెరిగింది. మతపరమైన ఆచారాలతో నిమిత్తం లేకుండా యోగాను ఒక వ్యాయామ ప్రక్రియగా, ఆధ్యాత్మిక ప్రక్రియగా ఆచరించే వారి సంఖ్య నానాటికీ పెరగడం మొదలైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఇప్పుడు దాదాపు రెండువందల దేశాల్లో యోగాను సాధన చేసేవారు ఉన్నారు. ప్రామాణిక అష్టాంగ మార్గాన్ని పూర్తిస్థాయిలో ఆచరించకపోయినా, ప్రాణాయామ, ధ్యాన, యోగాసనాలను సాధన చేసేవారి సంఖ్య పెరుగుతూనే ఉంది. మన తొలి ప్రధాని జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ యోగాసనాలు వేసేవారు. ఆయన కుమార్తె, మాజీ ప్రధాని ఇందిరా గాంధీ కొన్నాళ్లు ధీరేంద్ర బ్రహ్మచారి వద్ద యోగా నేర్చుకున్నారు.


తిరుమల కృష్ణమాచార్య


బి.కె.ఎస్.అయ్యంగార్


జవహర్‌లాల్ నెహ్రూ


స్వామి వివేకానంద


పరమహంస యోగానంద

యోగ వైభోగం



- ప్రపంచవ్యాప్తంగా 'యోగా' ఇప్పుడు పారిశ్రామిక స్థాయికి చేరుకుంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా 2015-16 నాటికి 'యోగా' పరిశ్రమ వార్షిక వ్యాపారం సుమారు 8 వేల కోట్ల డాలర్లు (రూ. 5.15 లక్షల కోట్లు) ఉన్నట్లు అంచనా.

- భారత్‌లో 'యోగా' పరిశ్రమ సాగిస్తున్న వ్యాపారం విలువ ఏటా రూ.50 వేల కోట్ల వరకు ఉంటుందని అంచనా.

- ప్రపంచవ్యాప్తంగా సుమారు 200 కోట్ల మంది ఎంతో కొంత మేరకు యోగాను సాధన చేస్తున్నట్లు ఒక అంచనా. అయితే, క్రమం తప్పకుండా యోగా సాధన చేస్తున్న వారి సంఖ్య మాత్రం 30 కోట్ల వరకు ఉంటుందని అంతర్జాతీయ గణాంకాలు చెబుతున్నాయి.

- 'యోగా' కార్పొరేట్ స్థాయి వ్యాపారంగా మారడంతో ఇందులో చాలా జనాకర్షక పద్ధతులు కూడా పుట్టుకొచ్చాయి. ప్రస్తుతానికి బిక్రమ్ యోగా, పిరమిడ్ యోగా వంటి వాటిని కలుపుకొని దాదాపు వంద వరకు యోగా పద్ధతులు ఉన్నాయి.

- ఆధునిక యోగా పద్ధతుల్లో 'బిక్రమ్ యోగా' పాశ్చాత్య దేశాల్లో విపరీతమైన జనాదరణ పొందుతోంది. గదిలో 40 డిగ్రీల ఉష్ణోగ్రత వద్ద యోగ సాధన చేసే ఈ పద్ధతి బరువు తగ్గడానికి, శరీరాన్ని చురుకుగా ఉంచడానికి దోహదపడుతుందని పాశ్చాత్యులు విశ్వసిస్తున్నారు.

- కీళ్లనొప్పులు, వెన్నునొప్పి, రక్తప్రసరణ లోపాలు, అధిక బరువు, మానసికమైన కుంగుబాటు, ఆందోళన వంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఎక్కువగా 'యోగా' ద్వారా సాంత్వన పొందుతున్నారు.

- ధ్యాన సాధన ద్వారా మెదడులో సానుకూల మార్పులు కలుగుతాయని అనేక ఆధునిక పరిశోధనల్లో రుజువైంది. ధ్యానం వల్ల మెదడు వార్ధక్య లక్షణాల బారిన పడకుండా ఉంటుందని కొన్ని పరిశోధనలు ఇప్పటికే నిరూపించాయి.

- ధ్యాన సాధన ప్రారంభించిన కొద్ది రోజుల్లోనే మెదడు పనితీరు గణనీయంగా మెరుగుపడుతుందని, మానసిక అలజడి, ఆందోళన తగ్గి ఏకాగ్రత పెరుగుతుందని ఆధునిక పరిశోధనల్లో తేలింది.

- 'యోగా'ను సాధన చేస్తున్న వారిలో, యోగా శిక్షణ ఇస్తున్న వారిలో ఎనభయ్యేళ్లు దాటిన వయో వృద్ధులు కూడా చాలామంది ఉంటున్నారు. కెనడాకు చెందిన ఇడా హెర్బర్ట్ (95) యోగా శిక్షకుల్లో అత్యంత వృద్ధురాలిగా 2012లో గిన్నిస్ రికార్డు సాధించారు.



- యోగాకు సంబంధించి చాలా ప్రపంచ రికార్డులు ఉన్నాయి. ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ ఆధ్వర్యంలో ప్రపంచ యోగా దినోత్సవం సందర్భంగా 2015లో ఏర్పాటు చేసిన యోగా తరగతి కార్యక్రమంలో 35,985 మంది పాల్గొన్నారు. ఇది అతిపెద్ద యోగా తరగతిగా గిన్నిస్ బుక్‌లోకి ఎక్కింది.

వజ్రాసనం



మోకాళ్లను వంచి పాదాల మీద కూర్చోవాలి. ఈ దశలో రెండు పాదాల బొటనవేళ్లు తాకుతూ ఉండి, పాదాలు ఇంగ్లిష్ అక్షరం 'వి' ఆకారంలోకి రావాలి. వెన్ను, భుజాలను వంచకుండా నిటారుగా ఉంచాలి. అరచేతులను తొడల మీద ఉంచాలి. ఈ స్థితి నుంచి బయటకు వచ్చేటప్పుడు ముందుగా మోకాళ్ల మీద నిలబడి, పాదాలను కదిలించి వదులు చేసుకోవాలి. ఇలా రెండుసార్లు పాదాల మీద కూర్చుని లేచి, ఇప్పుడు మెల్లగా కాళ్ల మీద నుంచి జరిగి నేల మీద విశ్రాంతి స్థితిలోకి రావాలి.

ఉపయోగాలు

- ఇది వెన్ను, భుజాలు, తొడలకు దారుఢ్యాన్ని ఇస్తుంది.
- కండరాలు, కీళ్లు తేలికగా కదిలేలా చేస్తుంది.
- మైగ్రేన్ తలనొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది.

ఎవరు చేయకూడదు?

వజ్రాసనాన్ని అన్ని వయసుల వాళ్లూ సాధన చేయవచ్చు. దీనిని ప్రాథమిక ఆసనం అనే చెప్పాలి. అనేక ఇతర ఆసనాలకు ముందుగా ఈ స్థితిలో కూర్చోవాల్సి ఉంటుంది.

మండూకాసనం

మండూకం అంటే కప్ప. ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు దేహం కప్ప ఆకారాన్ని పోలి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనికి మండూకాసనం అని పేరు. కడుపు కండరాలు, పేగులు శక్తిని సంతరించుకోవడానికి ఈ ఆసనం ఉపయోగపడుతుంది. దీనిని ఎలా చేయాలంటే...

వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి వజ్రాసన స్థితిలో కూర్చోవాలి. కుడి పిడికిలి బిగించి ఎడమ అరచేతిలో ఉంచాలి. ఇప్పుడు చేతులను అదే స్థితిలో ఉంచి పొత్తి కడుపు దిగువ భాగాన తాకేటట్లు, ఒత్తిడి కలిగించేటట్లు ఉంచాలి. పూర్తిగా శ్వాస తీసుకొని శరీరాన్ని పైకి సాగదీస్తున్నట్లుగా చేసి నడుము వంచి సాధ్యమైనంతగా ముందుకు వంగాలి.

వంగేటప్పుడు శ్వాసను నిదానంగా వదలాలి. ఈ స్థితిలో మడమలను ఆని ఉన్న పిరుదులు పైకి లేపకూడదు. ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉన్న తరువాత శ్వాస తీసుకుంటూ పైకి లేవాలి. ఆసనం స్థితిలో సాధారణమైన ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలు ఉండవచ్చు.

- ఇదే ఆసనాన్ని రెండవసారి రెండు పిడికిళ్లను బిగించి ఉంచి వేయాలి. ● మూడవసారి ఎడమ అరచేతి మీద కుడిచేతిని ఉంచి చేయాలి. మండూకాసనం వేసిన తరువాత ఉష్ట్రాసనం (18వ పేజీలో చూడగలరు) వేయాలి.

ఇతర ప్రయోజనాలు: దేహంలో పేరుకుపోయిన అనవసరమైన వాయువులు బయటికి పోతాయి. లివర్, స్ప్లీన్ చైతన్యం కావడం వల్ల వాటి పని తీరు మెరుగవుతుంది. మెదడుకు రక్తప్రసరణ సరిగా జరిగి మెదడు కణాలు ఉత్తేజితం అవుతాయి. మోకాళ్ల నొప్పులు నివారించవచ్చు.

ఎవరు చేయకూడదు?

వెన్నునొప్పి, కడుపు నొప్పి, మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవాళ్లు, గర్భిణులు, ఆపరేషన్ చేయించుకున్నవాళ్లు, పీరియడ్స్ సమయంలో చేయరాదు.



వృక్షాసనం

ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా రెండు పాదాలను దగ్గరగా ఉంచి నిటారుగా సమస్థితిలో నిలబడాలి. తర్వాత కుడిపాదాన్ని పైకి లేపి ఎడమ తొడకు ఆనించాలి. ఇప్పుడు చేతులను ఆకాశానికి నమస్కారం చేస్తున్నట్లు ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో శరీరం పైకి సాగదీసినట్లుగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటూ వదులుతూ ఎదురుగా ఏదైనా ఒక దాని మీద దృష్టిని, మనసును కేంద్రీకరించాలి. ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంత సేపు ఉన్న తర్వాత చేతులను రెక్కలు విస్తరించినట్లు పక్కలకు తీసుకువచ్చి, ఆ తర్వాత కిందకు దించాలి. ఎడమ కాలి మీద నిలబడి కుడికాలిని వంచి వృక్షాసనం వేసినట్లే ఈసారి కుడికాలి మీద నిలబడి ఎడమకాలిని వంచి చేయాలి. ఇలా ఐదారుసార్లు చేయాలి. ఈ దశ సాధన తర్వాత రెండో దశ సాధన చేయాలి. రెండో దశలో ఎదురుగా ఒక దాని మీద దృష్టి కేంద్రీకరించే బదులు తల పైకెత్తి నమస్కారం చేసిన చేతులను చూస్తూ ఉండాలి. మూడో దశలో ఒక చేత్తో వంచిన కాలి మడమను పట్టుకుని, మరో చేతిని పైకి చాచి, ఆ చేతి మీద దృష్టి కేంద్రీకరించాలి.



ఉపయోగాలు

- కంటిచూపు, ఏకాగ్రత మెరుగుపడతాయి. చదువుకునే పిల్లల చేత సాధన చేయించవచ్చు.
- కాళ్ల కండరాలు బలపడతాయి. కాళ్ల కదలికల్లో చురుకుదనం పెరుగుతుంది.
- నడుము నుంచి అరికాళ్ల వరకు గల ప్రతి కీలూ బలం పుంజుకుంటుంది.

వీళ్లు ఇప్పుడే వద్దు!

స్థూలకాయులు, వయోవృద్ధులు మొదట తేలిక ఆసనాలు సాధన చేసి ఆ తర్వాత వృక్షాసనం ప్రయత్నించవచ్చు.

హెచ్ఐవి, హెర్పిస్‌లు అదుపులో...

హెచ్ఐవి అని నిర్ధారణ కాగానే కొందరు ఆత్మహత్యలకు పాల్పడుతుంటారు. నిజానికి హోమియోలో హెచ్ఐవి వైరస్‌ను కట్టడి చేసే మందులు ఉన్నాయి. హెచ్ఐవి ఎక్కువ విస్తరిస్తుండటానికి కారణం దీని లక్షణాలు కొన్ని ఏళ్ల తరువాత బయటపడటమే. అప్పటి వరకు వారికి హెచ్ఐవి ఉన్న విషయం కూడా తెలియదు. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గినపుడు వ్యాధి లక్షణాలు బయటపడతాయి. విరేచనాలు కావడం, బరువు తగ్గడం, అవకాశవాద వ్యాధులు విజృంభించడం, వాతావరణ మార్పులను తట్టుకోలేకపోవడం, త్వరగా వ్యాధులు వస్తుండటం జరుగుతుంది.

హెర్పిస్

పురుషాంగంపైన చెమట పొక్కుల మాదిరిగా నీటి పొక్కులు కనిపిస్తాయి. నీటిపొక్కులు ఎర్రగా ఉండి దురద ఉంటుంది. నీటిపొక్కులు పగిలి ఎర్రగా పుండు పడుతుంది. ఇటువంటి సమయంలో తగు చికిత్స తీసుకోకపోతే ఇతరులకు సోకే ప్రమాదం ఉంది. లైంగిక కలయిక ద్వారా సంక్రమించే ఈ వ్యాధిని హెర్పిస్ అని అంటారు.

హోమియో చికిత్స

హోమియో మందులతో రోగనిరోధక శక్తి బలపడుతుంది. తద్వారా హెచ్ఐవి రోగుల్లో అవకాశవాద వ్యాధులన్నీ దూరమవుతాయి. వైరల్‌లోడ్ బాగా తగ్గిపోతుంది. ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడపడానికి ఆస్కారం లభిస్తుంది. హెర్పిస్ సింప్లెక్స్ వంటి లైంగిక వ్యాధుల నివారణకు కూడా హోమియో చికిత్స పనిచేస్తుంది.

హెపటైటిస్ భయాన్ని పారదోలండి

హెపటైటిస్ వైరస్ ప్రభావం ప్రధానంగా కాలేయంపై ఉంటుంది. ఈ వైరస్ మూలంగా అనేక మంది తీవ్రమైన కాలేయ వ్యాధి బారినపడి ప్రాణాలు కోల్పోతున్నారు. ఈ వైరస్ ముఖ్యంగా రక్తం ద్వారా వ్యాపిస్తుంది. వైరస్ ఉన్న రక్తాన్ని ఎక్కించడం కారణంగా చెప్పుకోవచ్చు. తల్లి నుంచి శిశువుకు కూడా సంక్రమించే అవకాశం ఉంది. లైంగిక సంబంధాల ద్వారా కూడా వ్యాపిస్తుంది. ఆకలి లేకపోవడం, వాంతి వస్తున్నట్లుగా ఉండటం, ఒళ్లంత నొప్పులు, మూత్రం పచ్చగా రావడం జరుగుతుంది. లో గ్రేడ్ ఫీవర్, పొట్ట పైభాగంలో నొప్పి, జాండిస్ వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అయితే హెపటైటిస్ బి చాలా ఆలస్యంగా బయటపడుతుంది. కొన్ని సందర్భాలలో సంవత్సరాల తర్వాత బయటపడవచ్చు. వీరిలో కామెర్ల వ్యాధి తగ్గకుండా అలాగే ఉంటుంది. వాంతులు, కొన్నిసార్లు విరేచనాలు, కడుపు ఉబ్బరంగాఉండటం, పొట్టలో నొప్పి, రక్తనాళాలు వాచిపోవడం, కిడ్నీ సమస్యలు, ప్లేట్‌లెట్స్ కౌంట్ పడిపోవడం జరుగు తుంది. అజీర్తి, పొట్ట ఉబ్బరంగా అనిపించడం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. అడ్వాన్స్ స్టేజ్‌కు వెళ్లినట్లయితే బరువు కోల్పోవడం, వికారం, వాంతులు, ఏకాగ్రత లోపించడం, కుడివైపు పొట్టలో నొప్పి, కాలేయం వాపు వంటి లక్షణాలుంటాయి.

హోమియో చికిత్స : హెపటైటిస్ వైరస్‌ను అడ్డుకునే చికిత్స హోమియోలో ఉంది. వైరల్‌లోడ్‌ను పూర్తిగా తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యవంతమైన జీవనం గడిపే అవకాశం దక్కుతుంది. కాలేయంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వు నిలువలను తగ్గించడం హోమియోతో మాత్రమే సాధ్యమవుతుంది.

Dr. K Ravikirane
M.D.,M.sc(psych), P.G(virology)LONDON
గోల్డ్‌మెడల్ ఫర్ ఎక్సలెన్సీ ఇన్ మెడిసిన్
మాస్టర్స్ హోమియోపతి
అమీర్‌పేట్, కూకట్‌పల్లి, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్,
విజయవాడ, కరీంనగర్, విశాఖపట్నం,తిరుపతి
ఫోన్ : 7842 108 108, 7569 108 108
V6లో ప్రతి మంగళవారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
సాక్షిలో ప్రతి శనివారం మధ్యాహ్నం 2:30కి
10టీవీలో ప్రతి ఆదివారం మధ్యాహ్నం 4:30కి డాక్టర్‌గారి లైవ్ కార్యక్రమం ఉంటుంది.



బట్టతల ఉంటే ఏ అమ్మాయి ఇష్టపడుతుంది?

అతని పేరు వెంకట్. వయస్సు 28 ఏళ్లు. వృత్తి మెడికల్ రిప్రజెంటేటివ్. ఇంకా పెళ్లి కాలేదు. కానీ ఇంట్లో వాళ్లు సంబంధం చూస్తున్నారు. అయితే పెళ్లి అనగానే వెంకట్‌కు బెంగపట్టుకుంది. ఇన్ని రోజులు అది పెద్ద సమస్య కాదు అనుకున్నాడు కానీ ఇప్పుడు అదే పెద్ద సమస్యగా మారింది. ఇంతకీ సమస్య ఏమిటంటే జుట్టు బాగా పలుచబడిపోయింది. కొద్దిగా పరీక్షించి చూస్తే బట్టతల ఖాయమని అనిపిస్తుంది. నిజానికి నాలుగేళ్ల క్రితం మనోడికి ఒత్తైన జుట్టు ఉండేది. అయితే క్రమంగా జుట్టు రాలే సమస్య మొదలయింది. మొదట్లో నిర్లక్ష్యం చేశాడు. ఓట్టు రాలడం సాధారణమే అనుకున్నాడు. కానీ అది బట్టతల వరకు వస్తుందని ఊహించలేకపోయాడు. ఇప్పుడు పెళ్లి అనే సరికి కంగారు మొదలయింది. ఓట్టు రాలకుండా ఉండటానికి తెలిసిన లోషన్లు, షాంపూలు అన్ని వాడాడు. సమస్య పెరిగిందే తప్ప తగ్గలేదు. ఈ పరిస్థితుల్లో స్నేహితుల సలహా మేరకు మా క్లినిక్ వచ్చాడు.

చికిత్సతో ప్రయోజనం : హోమియో చికిత్స వల్ల కుదుళ్లు దృఢంగా మారతాయి. ఫలితంగా జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. హార్మోన్ల సమతుల్యత చేకూరుతుంది. ఫంగల్ ఇన్‌ఫెక్షన్లు, సొరియాసిస్ వంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. జుట్టు ఊడిపోయిన స్థానంలో కొత్త జుట్టు వస్తుంది. హోమియో వైద్యం మూలకారణాన్ని తొలగించే విధంగా ఉంటుంది. పైగా ఎటువంటి సైడ్‌ఎఫెక్ట్స్ ఉండవు. ఏ వయసులో వారైనా తీసుకోవచ్చు. ప్రాథమిక దశలో గుర్తించి చికిత్స తీసుకుంటే మంచి ఫలితాలుంటాయి. చికిత్స తరువాత నెలరోజుల్లోనే జుట్టురాలడం పూర్తిగా తగ్గిందని చెప్పుకొచ్చాడు. ఎప్పుడో చికిత్స తీసుకుంటే ఇంతవరకు వచ్చేది కాదని అన్నాడు. ఇప్పటికైనా ఏమీ కాదని నెమ్మదిగా కొత్త జుట్టు నెమ్మదిగా పెరుగుతుందని చెప్పాం. ఇప్పుడతను ఆనందంగా పెళ్లికి సిద్ధమయ్యాడు.

సంతానలేమికి చూపుతుంది పరిష్కారం

సంతానం కలిగినప్పుడే జీవితం పరిపూర్ణం అయిన భావన కలుగుతుంది. వాళ్ల ఆలనాపాలనా చూసుకోవడంలో తల్లిదండ్రులు ఎంతో సంతోషాన్ని పొందుతారు. కానీ ఏవో కారణాల చేత సంతానం కలగకపోతే..ఆ బాధ వర్ణనాతీతం. ఎన్ని ఆసుపత్రులు తిరిగినా, ఎన్ని మందులు వాడినా ఫలితం లేకపోవడంతో ఇక తమకు జీవితంలో పిల్లలు కలగరని నిర్ణయానికొస్తారు. అయితే హోమియో మందులు ఎలాంటి సంతానలేమి కారణాలైనా సరిచేసి పిల్లలు కలిగేలా చేయడంలో తోడ్పడతాయి.

కారణాలు ఇవి కావచ్చు : వీర్యకణాలు తక్కువగా ఉంటే సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. వేరికోసిల్, హైడ్రోసిల్, మూత్రసంబంధ వ్యాధులు, సుఖ వ్యాధుల వల్ల కూడా వీర్యకణాలు నశించి సంతానలేమికి కారణమవుతూ ఉంటాయి. దీర్ఘకాలంగా షుగర్ వ్యాధి ఉండటం, అధిక బరువు, వృషణాలకు దెబ్బలు తగలడం, ప్రమాదాల్లో వెన్నుకు గాయాలవడం, హార్మోన్ల అసమతుల్యత, క్రోమోజోముల లోపాలు, విపరీతంగా స్మోకింగ్ చేయడం వంటివి కూడా పురుషుల్లో సంతానలేమికి కారణమవుతుంటాయి. బిగుతైన దుస్తులు ధరించడం, ప్రతిరోజు వేడి నీళ్లతో స్నానం చేయడంవంటివి కూడా సంతానలేమికి కారణమవుతాయి.

హోమియో చికిత్స : సంతానలేమికి కచ్చితమైన కారణం తెలుసుకుని చికిత్స అందిస్తే సంతానసాఫల్యం తప్పక కలుగుతుంది. వీర్యకణాల లోపం ఉంటే హోమియో మందులు తీసుకోవడం ద్వారా వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది. వీర్యకణాల కదలికలు పెరుగుతాయి. శారీరక ధర్మాలను, మానసిక లక్షణాలను పరిగణలోకి తీసుకుని మందులను అందించడం ద్వారా మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. హార్మోన్ల సమస్యలు సైతం హోమియో చికిత్సతో తొలగిపోతాయి. అంగస్తంభనలు లేకపోవడం వంటి సమస్యను హోమియో మందులు దూరం చేస్తాయి. సంతానం సిద్ధిస్తుంది.



కటిచక్రాసనం

ఈ ఆసనంలో కదలికలు కటి(నడుము) ప్రాంతాన్ని కుడిఎడమలకు చక్రంలాగా తిప్పుతున్నట్లు ఉంటాయి. కాబట్టి దీనిని కటిచక్రాసనం అంటారు. దీనిని పాదాలను దగ్గరగా ఉంచి, పాదాల మధ్య ఒక అడుగు దూరం ఉండేలా నిలబడి చేయవచ్చు. ● నిటారుగా నిలబడి, చేతులను ముందుకు చాపాలి. చేతులు భుజాలకు సమాంతరంగా ఉండాలి. ● ఇప్పుడు పాదాలను కదలనివ్వకుండా ఎడమవైపుకు తిరగాలి. ఈ స్థితిలో దృష్టిని చేతి వేళ్ల మీద కేంద్రీకరించాలి. కుడిచేతిని ఎడమభుజానికి సమాంతరంగా ఉంచాలి. ఇలా కొద్ది సేపు ఉన్న తర్వాత నిదానంగా శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి. ఇప్పుడు శ్వాస వదులుతూ కుడివైపుకు తిరగాలి. ఈ స్థితిలో కొద్దిసేపు ఉన్న తర్వాత యథాస్థితికి రావాలి. ఇలా ఆరు నుంచి పదిసార్లు చేయాలి. ఇదే క్రమాన్ని రెండు పాదాలనూ దూరంగా ఉంచి కూడా చేయాలి.

ఇతర ప్రయోజనాలు

- పొట్ట భాగాలు, పేగులు, కాలేయం, ప్లీహం మొదలైనవి చైతన్యం అవుతాయి.
- జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది.
- ఛాతి, భుజాలు, పొత్తికడుపు భాగాల్లో అధికంగా ఉండే కొవ్వు కరగడంతో పాటు మలబద్ధకం వదులుతుంది.
- ఊపిరితిత్తులు, వెన్నెముక, పక్కటెముకలకు బలం చేకూరుతుంది.
- శ్వాసక్రియ క్రమబద్ధం కావడం ద్వారా మనసుకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది.

ఎవరు చేయకూడదంటే...

ఈ ఆసనాన్ని స్లిప్‌డిస్క్, బ్యాక్‌పెయిన్, హెర్నియాలతో బాధపడుతున్న వాళ్లు, గర్భిణులు చేయకూడదు. ఆపరేషన్ జరిగిన వాళ్లు స్వస్థత చేకూరిన తర్వాత వైద్యుల సలహా మేరకు చేయవచ్చు.

అర్ధమత్స్యేంద్రాసనం

రెండు కాళ్లను చాపి, రెండు చేతులను శరీరానికి పక్కన ఉంచాలి. ముందుగా ఎడమ కాలిని మడిచి కుడితొడ కిందగా ఉంచాలి. తర్వాత కుడికాలిని మడిచి ఎడమ మోకాలి పక్కకు తీసుకువచ్చి పాదం నేలకు తాకేటట్టు ఉంచాలి. తర్వాత కుడికాలిని మడిచి ఎడమ మోకాలి పక్కకు తీసుకువచ్చి పాదం నేలకు తాకేటట్టు ఉంచాలి. తర్వాత ఎడమచేతిని, కుడికాలు చీలమండను పట్టుకోవాలి. కుడిచేతిని శరీరం వెనక్కు తీసుకోవాలి. మెడను తిప్పి, భుజం మీద నుంచి నేరుగా చూడాలి. ఉండగలిగినంతసేపు ఉండి సాధారణంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. తర్వాత కుడిచేతిని ముందుకు తీసుకువచ్చి, ఎడమచేతిని యథాస్థితికి తీసుకురావాలి. కుడికాలిని నిటారుగా చాపి కొద్ది క్షణాలు రిలాక్స్ కావాలి. ఇదే పద్ధతిలో ఎడమకాలితో కూడా చేయాలి. ఇలా మూడు నుంచి ఐదుసార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు: డయాబెటిస్‌తో పాటు అజీర్తి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు కూడా తగ్గుతాయి. ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి శరీరంలో సహజంగా జరుగుతుంది. పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఉత్తేజితమై పని తీరు మెరుగవుతుంది.

ఎవరు చేయకూడదు? : దీనికి ప్రత్యేకమైన నియమాలేవీ అక్కరలేదు. గాయాలు, కండరాల నొప్పుల వంటి సాధారణ సమస్యలు లేకపోతే నిరభ్యంతరంగా అందరూ సాధన చేయవచ్చు.

జఠరపరివర్తనాసనం

● వెల్లకిలా పడుకుని, చేతులను భుజాలకు సమాంతరంగా చాచి నేలకు ఆనించాలి. ● శ్వాస తీసుకుంటూ కుడికాలిని మోకాలిని వంచకుండా పైకి లేపాలి. శ్వాసను వదులుతూ ఆ కాలిని వీలయినంతగా ఎడమవైపుకు తీసుకువచ్చి నేలకు ఆనించాలి. ఈ స్థితిలో తలను కుడివైపుకు తిప్పి కుడిచేతి వేళ్లను చూడాలి. తర్వాత శ్వాస తీసుకుంటూ, కుడికాలిని పైకి లేపుతూ తలను నిటారుగా తీసుకువచ్చి కాలిని నెమ్మదిగా కిందకు దించుతూ శ్వాసను వదలాలి. ● ఇలాగే ఎడమ మోకాలితోనూ చేయాలి. ఆ తర్వాత రెండు కాళ్లను కలిపి కూడా చేయాలి. ఇలా 6-10 సార్లు చేయవచ్చు.

ప్రయోజనాలు:

- పొట్ట అవయవాలు, కండరాలు ఉత్తేజితమవుతాయి. జీర్ణకోశ వ్యాధులు తగ్గి, జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.
- కాలేయం, క్లోమం చైతన్యవంతమవుతుంది.
- పొట్ట, నడుము భాగాల్లో కొవ్వు కరుగుతుంది. క్రమేపీ నడుము సన్నబడుతుంది.
- వెన్నెముక శక్తిమంతం అవుతుంది. బ్యాక్ పెయిన్ నుంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. అయితే వెన్నునొప్పితో బాధపడేవాళ్లు ఒక్కొక్క కాలితో మాత్రమే చేయాలి. రెండు కాళ్లతో చేయాల్సిన చివరి దశను చేయకూడదు.



సైనసైటిస్‌కు హోమియో చికిత్స

స్టార్ హోమియోపతి

సైనసైటిస్... ఈపదం వర్షాకాలం, శీతాకాలంలో ఎక్కువగా వింటాం. సైనసైటిస్‌వస్తే ఆపరేషన్ తప్పని సరి, ఆ తరువాత కూడా మళ్ళీ వచ్చి దీర్ఘకాలికంగా బాధిస్తుం టుందని సైనసైటిస్ బాధితులు చెబు తుంటారు. అయితే సైనసైటిస్‌కు హోమియోపతిలో అద్భుతమైన చికిత్స ఉందని, శాశ్వత నివారణ పొందవచ్చని చెబుతున్నారు ప్రముఖ హోమియో వైద్యులు డాక్టర్ మురళీఅంకిరెడ్డి.

ప్రపంచవ్యాప్తంగా సైనసైటిస్‌బాధితుల సంఖ్య రోజు రోజుకూ పెరుగుతోంది. ఒక్క అమెరికాలోనే 2.4కోట్లకు పైగా సైనసైటిస్ బాధితులున్నారని అధ్యయనాలు చెబుతు న్నాయి. ఇక.. సైనసైటిస్ విషయానికి వస్తే ఇది 3 విభాగాలుగా ఉంటుంది. **1. అక్యూట్ :** వచ్చి ఒకవారం రోజులు ఉంటుంది. **2. సబ్ అక్యూట్ :** 4నుంచి 8వారాలు ఉంటుంది. **3. క్రానిక్ :** ఇది దీర్ఘకాలిక సైనసైటిస్. 8-10 వారాలపైన ఉంటుంది. సైనసైటిస్ ఇన్ఫెక్షన్, వైరస్, బ్యాక్టీరియా వల్ల వస్తుంది. ముఖ్యంగా స్ట్రెప్టోకోకస్ న్యుమోనియా, ఇన్ ఫ్లుయెన్జా వల్ల వస్తుంది. ప్రతి మనిషి తన జీవిత కాలంలో సైనసైటిస్ బారిన పడటానికి 90% అవకాశా లున్నాయి. అత్యధికంగా వెళ్ళే సర్జికల్ ప్రాసెస్‌లో ఈ సైనసైటిస్ కూడా ఒకటని ఒక పరిశోధనలో తేలింది. సుమారు 2 లక్షల కేసులు సర్జరీకి దారితీస్తాయి. ఏదెలా ఉన్నా సైనసైటిస్‌కు హోమియోలో అద్భుత చికిత్స ఉంది. పూర్తిగా మందుల ద్వారా నివారించడమే కాకుండా, వ్యాధి నిరోధక శక్తిని పెంచి మళ్ళీ మళ్లీ రాకుండా నివారించ వచ్చు. ముఖంలో కళ్లదగ్గర, ముక్కు పక్క భాగంలో, ఎముకలు ఉండే సన్నని గాలితో నిండే ప్రదేశాన్ని సైనస్ అంటారు. ఈ భాగం ఇన్‌ఫెక్షన్లతో వాచిపోవడమే సైనసైటిస్. రకాలు: 1. ఫ్రంటల్ 2. పారా నాసల్ 3. ఎత్మాయిడల్ 4. మాగ్జిలరీ 5. స్ఫినాయిడల్ ఇవి కూడి, ఎడమగా రెండు జతలుంటాయి. **కారణాలు:** ఇన్‌ఫెక్షన్, బ్యాక్టీరియా, వైరస్, ఫంగస్, ఉపరితల శ్వాసకోశ వ్యాధులు, ముక్కులోదుర్వాసన, ముక్కులో దుర్మాంసం పెరుగుదల, అలర్జీ, పొగ, విష వాయువుల కాలుష్యం, వాతావరణకాలుష్యం, అకస్మాత్తుగావాతావరణ మార్పులు, చలికాలం, వర్షా కాలం, గాలిలో తేమ ఎక్కువగా ఉండే సమయం. నీటిలో ఈదటంవల్ల, జలుబు, గొంతునొప్పి, పిప్పిపన్ను, టాన్సిల్స్ వాపు, రోగనిరోధక శక్తి తగ్గిపోవటం. **లక్షణాలు:** ముఖంలో భారంగా ఉంటుంది. తలనొప్పి, బరువు, ముఖంలోవాపు, సైనస్‌భాగంలో నొప్పి, ముక్కు దిబ్బడ, ముక్కుదురద, నీరుకారడం, గొంతులోనికి ద్రవంకారడం, గొంతు గరగర, దగ్గు,జలుబు, చెవిలో చీము, కోపం, మానసిక స్థైర్యం కోల్పోవడం. అలసట, విసుగు, పనిపై ఆసక్తి తగ్గటం, హోరు దగ్గు. **నిర్ధారణ:** ఎక్స్‌రే, సిటీస్కాన్, సైనస్‌భాగంలో నొక్కినపుడు నొప్పి కలిగితే కూడా సైనసైటిస్‌ను నిర్ధారించవచ్చు.

దుష్పరిణామాలు: దీర్ఘ కాలికంగా సైనసైటిస్ వ్యాధితో బాధపడేవారు కనురెప్పల వాపు, కనుగుడ్లు పక్కకు జరిగినట్లు ఉండటం, కన్నునరం దెబ్బతిన్నపుడు చూపు కోల్పోవడం, వాసనలు తెలియకపోవడం, తరుచూవచ్చే జ్వరం, ఎదుగుదలలోపాలు కలుగుతాయి.

సైనస్‌ను గుర్తించే ప్రశ్నావళి: మీరు పది రోజుల కంటే ఎక్కువగా ఈ కింది వాటిలో దేనితోనైన బాధపడుతు న్నారా? అయితే మీకు సైనసైటిస్ ఉన్నట్లే. వెంటనే డాక్టర్‌ను సంప్రదించడం మంచిది.

1. ముఖభాగంలో నొప్పి - అవును / కాదు 2. తలనొప్పి - అవును / కాదు 3. ముక్కుదిబ్బడ - అవును/కాదు 4. చిక్కటి పసుపు, ఆకు పచ్చ ముక్కు స్రావాలు - అవును/కాదు. 5.జ్వరం (99-100 ఫారెన్‌హీట్స్) - అవును/కాదు. 6. నోటి దుర్వాసన - అవును / కాదు.. 7. పంటినొప్పి - అవును /కాదు. **నివారణ:** మీ నోటిని తరుచూ గోరు వెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేస్తుండాలి. అలర్జీకి సంబంధించిన దుమ్ము, ధూళికి దూరంగా ఉండాలి. ఇల్లుపరిశుభ్రంగా ఉంచుకొని చుట్టూ బురద లేకుండా చూసుకోవాలి. ఈత కొలనులో ఎక్కువ సమయం ఉండకూడదు. ఎందుకంటే ఆనీళ్లు ముక్కు లోపలి దళసరిచర్మాన్ని దెబ్బతీస్తాయి. ఎక్కువగా చల్లని పదార్థాలు, చల్లని గాలి తగలకుండా చెవిలో దూది పెట్టుకోవడం, వేడి ఆవిరి పట్టడం వల్ల దీన్ని కొంత వరకు నివారించవచ్చు.

హోమియోచికిత్స: హోమియోపతిలో అపరేషన్ లేకుండా మంచి మందులున్నాయి. వాటిలో ముఖ్యంగా కాలిబైక్, కాలిసల్ఫ్, హెపార్‌సల్ఫ్, మెర్క్‌సాల్, సాంగ్ న్యూరియా, లెమ్‌నార్‌మైనార్, స్పైజిలియా వంటి మందులు మంచి ఫలితాన్నిస్తాయి.



డా. మురళీ అంకిరెడ్డి
M. D (Homeo)
స్టార్ హోమియోపతి
www.starhomeopathy.com

సికింద్రాబాద్, కొత్తపేట, కూకట్‌పల్లి, గచ్చిబౌలి, హన్మకొండ, వైజాగ్, తిరుపతి, విజయవాడ, రాజమండ్రి, గుంటూరు, కర్నాటక, దుబాయి, లండన్, మాంచెస్టర్. © 90300 75455

సంతానలేమికి ఆధునిక పరిష్కారాలు

ఫర్టీ 9 సంతాన సాఫల్యత కేంద్రం

మన దేశంలో ఎంతోమంది దంపతులు సంతానలేమితో బాధపడుతున్నారు. అందుకు పాశ్చాత్య సంస్కృతిలాగా రాత్రీ పగలూ తేడా లేకుండా వృత్తిపనుల్లో బిజీగాఉండటం, సరైన వయసులో పెళ్లిళ్లు కాకపోవడం, మానసిక ఒత్తిడికి లోను కావడం వంటివి హార్మోన్ సంబంధమైన సమస్యల్ని సృష్టిస్తున్నాయి. అయితే ఇదిపరిష్కారం లేని సమస్యలేమి కాదని, సరైన చికిత్స తీసుకుంటే లైంగిక సమస్యలు పరిష్కారం కావడమే కాక, సంతానం కలగడానికి కూడా అవకాశం ఉంటుందనిప్రముఖ వైద్యు రాలు డా॥జ్యోతి. ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్‌లోని నిపుణులు దీన్నితేలికగావదిష్కరిస్తున్నారని కూడా ఆమె చెబుతున్నారు.

చాలామంది స్త్రీలలో నెలసరి సమస్యలున్నా, భర్తకన్నా భార్య వయసు ఎక్కువగాఉన్నా, భార్యాభర్తలిద్దరూ సంతాన నిరోధక పద్ధతులేవీ పాటించకుండా సంవత్సరంకాలం పాటు ప్రయత్నించినాగర్భధారణకాకపోవచ్చు.మరికొంత మందిలోసంవత్సరకాలందాటినా అంటే, ఏళ్ళు గడుస్తున్నా గర్భధారణ కాకపోవచ్చు. **స్త్రీలు మాత్రమే బాధ్యులా?:** సంతానలేమితో బాధపడుతు న్నారంటే స్త్రీలలోనేలోపం ఉండవచ్చనే అపోహ చాలా మందిలో ఉంటుంది. కానీ సంతానలేమికి అసలుకారణం స్త్రీపురుషులిద్దరూ కావచ్చు. దంపతుల్లో ఒకరికి లేదా ఇద్దరికీ లోపం ఉన్నా గర్భధారణ కలుగకపోవచ్చు. పురుషులలో వీర్యకణాల ఉత్పత్తిలో లోపం ఉన్నా సంతానలేమికి దారి తీయవచ్చు. అదే స్త్రీలలో అయితే హార్మోను లోపం, థైరాయిడ్, పి.సి.ఒ.డి... ఇలా కొన్నిరకాల కారణాలుండవచ్చు. సాధారణంగా దంపతు లిద్దరూ ఏ విధమైన గర్భనిరోధక విధానాలూ పాటించ కుండా దాంపత్య జీవితం గడిపితే 5నెలల లోపే 50% మందికి గర్భం వస్తుంది. ఏడాది లోపు 75% మందికి గర్భం వస్తుంది. 2 సంవత్సరాల లోపు 90% మందికి గర్భం వస్తుంది. ఎవరికైనా ఇంతకాలం గడిచినా గర్భం రాలేదంటే ఏదో సమస్య ఉందనే భావించాలి. సమస్యను తెలుసుకోవాలని స్త్రీలుముందుకొచ్చి వైద్యపరీక్షలు చేయిం చుకుంటున్నా, పురుషులు మాత్రం అందుకు సిద్ధంగా ఉండటం చాలాతక్కువ. **ఆకృతి కోల్పోయినా...** మన జీవన శైలితో పాటు కాలుష్యం, వాతావరణం, పొగతాగటం, మద్యం సేవించటం, బిగుతు దుస్తులు ధరించటం, అధిక బరువులు మోయటం, మానసిక ఒత్తిడి, కొన్ని రకాల మందులు ఆరోగ్యకరమైన వీర్యం ఉత్పత్తిపై ప్రభావం చూపడం వల్ల పురుషులలో శుక్రకణాల సంఖ్య తగినంత లేకపోవడం, ఒకవేళ ఉన్నా వాటిలో చురుకుదనం లేక పోవటం జరుగుతోంది. వాటి ఆకృతి బాగా లేకపోయినా కష్టమే. కొందరిలో శుక్రకణాలు అసలు ఉండవు. స్త్రీలలో నెలసరి సమస్యలు, అండం విడుదల సరిగా లేకపోవటం లేదా విడుదలైన అండాలు నాణ్యంగా లేకపోవటం ప్రధాన కారణాలు. వయసు పెరిగే కొద్దీ గర్భస్రావాలయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. 30 సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీలలో సంతానం కలిగే అవకాశాలు తక్కువగా ఉంటాయి. **సరైన పద్ధతులు:** 1. ఐ.యు.ఐ, 2.ఇక్సీ 3.ఐ.వి.ఎఫ్. **ఐ.యు.ఐ:** భర్త నుంచి సేకరించిన వీర్యాన్ని ల్యాబ్‌లో పరీక్షించి దానిలోంచి ఆరోగ్యంగా, చురుగ్గా ఉన్న కణాలను మాత్రం వేరుచేసి సిద్ధం చేస్తారు. వాటిని ఒక సన్నని గొట్టంద్వారా స్త్రీగర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెడ తారు. ఇలా ఒక నెలలో చేస్తే 15 % వరకు సంతానం కలిగే అవకాశం ఉంటుంది. ఇలా ఆరు రుతుచక్రాల పాటు ఈ చికిత్సా చేసినా ఫలితం లేకపోతే అప్పుడు ఐ.వి.ఎఫ్ ద్వారా ప్రయత్నించవచ్చు. **ఇక్సీ:** స్త్రీ నుంచి సేకరించిన అండంలోకి పురుషుని శుక్రకణాన్ని ఒక ప్రత్యేకమైన మైక్రో మాన్యులేటర్ సహాయంతో ప్రవేశపెట్టి ఫలదీకరణం చెందిస్తారు. వాటిని తిరిగి గర్భాశయం లోకి ప్రవేశ పెడతారు. ఈ పద్ధతి ద్వారా 40% వరకు విజయం సాధించవచ్చు. శుక్రకణాల సంఖ్య తక్కువగా ఉన్నవారిలో ఇదిమరింత ఉపయోగకరం. **ఐ.వి.ఎఫ్:** దీన్నే టెస్ట్‌ట్యూబ్ బేబి విధానం అంటారు. ముందు స్త్రీ నుంచి పక్వమైన అండాలను బయటకు తీసి పురుషుడి శుక్రకణాలతోబయటేఫలదీకరణంచెందిస్తారు. ఇలా ఏర్పడిన తొలిదశ పిండాల్లో రెండులేదా మూడింటి ని తిరిగి స్త్రీ గర్భాశయంలో ప్రవేశపెడతారు. దీని ద్వారా 30-35 శాతం ఫలితం పొందవచ్చు. ఇటీవల కాలంలో సంతాన సాఫల్యత చికిత్సలో మరెన్నో కొత్త విధానాలు అందుబాటులోకి వచ్చాయి. ఫలదీకరించిన పిండాలలో గర్భాశయంలోకి ప్రవేశపెట్టగా మిగిలిన పిండాలను అతిశీతల పరిస్థితుల్లో ఉంచి తరువాత వాటినే వాడటం జరుగుతుంది. అవసరాన్ని బట్టి అండాలను గానీ, శుక్ర కణాలను గానీ దాతల నుంచి స్వీకరించి వాడటం జరుగుతుంది. వీటితోపాటు పిండాన్ని మరో స్త్రీగర్భాశయం లో పెంచే ఒక వినూత్నమైన 'సరోగసి' విధానం కూడా అందుబాటులోకి వచ్చింది. అందుకే సంతానం కలగటం లేదని ఏళ్ళ తరబడి బాధపడే కన్నా, ఎన్నో ఆధునిక పద్ధతులున్న 'ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్' ని ఆశ్రయించటం ఎంతో శ్రేయస్కరం.



డా. సి.జ్యోతి. ఫెర్టిలిటీ స్పెషలిస్ట్
ఫర్టీ 9 హాస్పిటల్ & పరిశోధనకేంద్రం

ADVT

సికింద్రాబాద్ । కూకట్‌పల్లి । మదాపూర్ । వరంగల్ www.ferty9.com © 90300 15588

శశాంకాసనం







ముందుగా వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. చేతులను వెనక్కు తీసుకోవాలి. ఎడమ చేతి పిడికిలిని బిగించాలి. ఎడమచేతి మణికట్టును కుడిచేతితో పట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు వెన్నును వంచకుండా నడుము వంచి ముందుకు వంగుతూ గడ్డం నేలకు ఆనేలా శక్తి మేరకు ప్రయత్నించాలి. ఇది తొలి దశ. ఇదే పొజిషన్‌లో ఉండి వెనుక ఉన్న చేతి వేళ్లను లాక్ చేసి పైకి లేపాలి. ఇది రెండో దశ. శరీరాన్ని ఇదే స్థితిలో ఉంచి చేతులను ముందుకు తీసుకు వచ్చి నేల మీద ఉంచాలి. ఆసనం పొజిషన్‌లోకి శ్వాస వదులుతూ వెళ్లాలి. మామూలు స్థితికి శ్వాస తీసుకుంటూ రావాలి.

ఉపయోగాలు

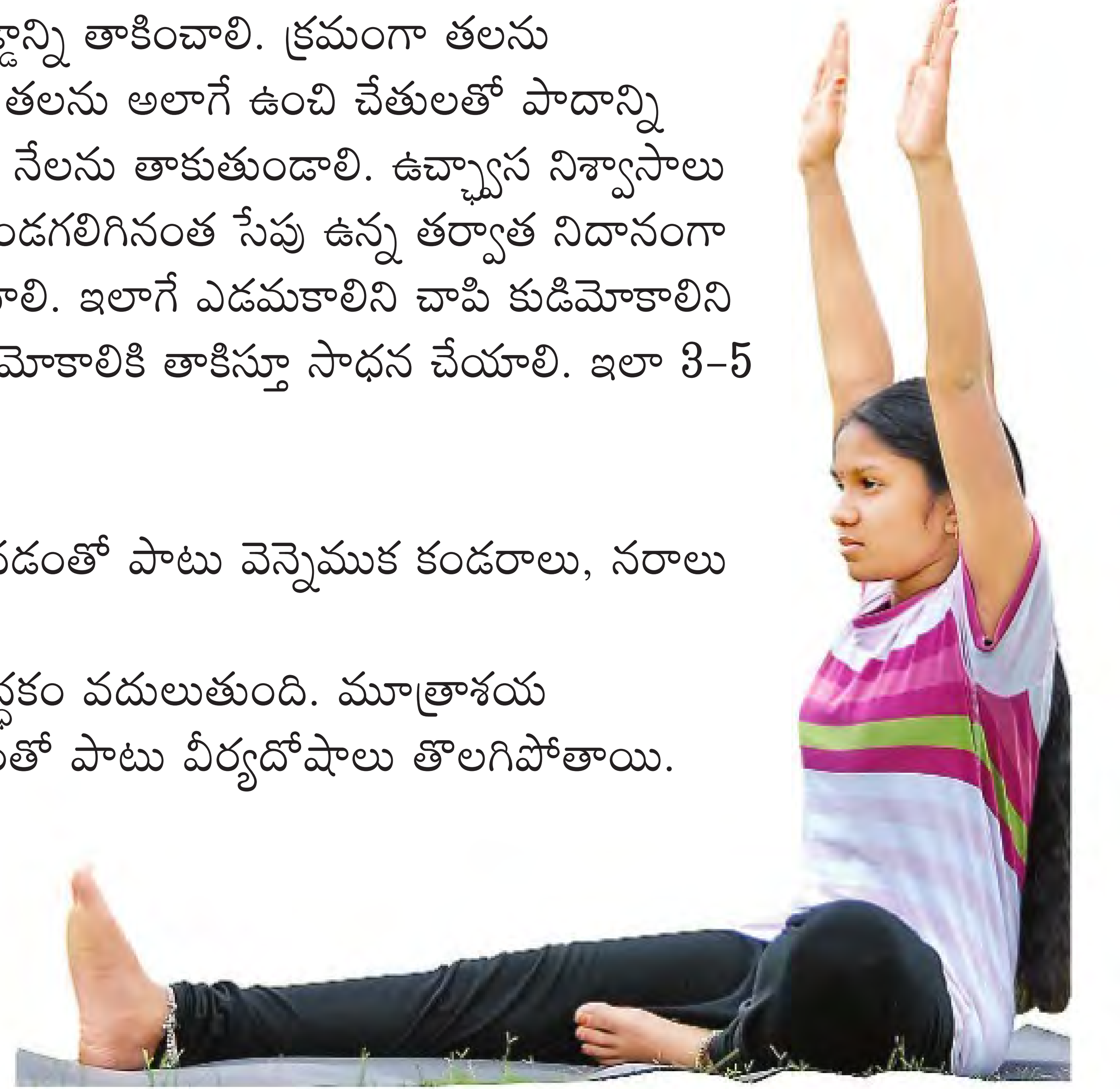
- మెదడుకు రక్తప్రసరణ మెరుగవుతుంది.
- వెన్నుకు, భుజాలకు, చేతులకు సత్తువ పెరుగుతుంది.
- నడుము, పొట్ట వద్ద అదనంగా పేరుకున్న కొవ్వు కరుగుతుంది.

జాను శిరాసనం



‘జాను’ అంటే మోకాలు. ‘శిరం’ అంటే తల. ఈ ఆసనంలో తలను మోకాలికి ఆనించడం ప్రధానం. కాబట్టి దీనిని జానుశిరాసనం అంటారు. దీనిని ఎలా చేయాలంటే...

● వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి కాళ్లను చాపి కూర్చోవాలి. తర్వాత ఎడమ మోకాలిని వంచి కుడితొడకు తాకించాలి. ఈ స్థితిలో మోకాలు పైకి లేవకుండా నేలను తాకి ఉండాలి. ● నిదానంగా శ్వాస తీసుకుంటూ చేతులను పైకి లేపాలి. ఈ స్థితిలో దేహం సాగినట్లవుతుంది. ఇప్పుడు శ్వాస వదులుతూ నడుమును వంచి తలను మోకాలికి ఆనించాలి. (సాధన తొలిదశలో ఇది సాధ్యం కాదు, కాబట్టి మోకాలికి గడ్డాన్ని తాకించాలి. క్రమంగా తలను తాకించగలిగేటట్లు సాధన చేయాలి) తలను అలాగే ఉంచి చేతులతో పాదాన్ని పట్టుకోవాలి. ఈ స్థితిలో మోచేతులు నేలను తాకుతుండాలి. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు సాధారణంగా ఉండాలి. ● ఇలా ఉండగలిగినంత సేపు ఉన్న తర్వాత నిదానంగా శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి. ఇలాగే ఎడమకాలిని చాపి కుడిమోకాలిని వంచి, తలను లేదా గడ్డాన్ని ఎడమ మోకాలికి తాకిస్తూ సాధన చేయాలి. ఇలా 3–5 సార్లు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.



ఇతర ప్రయోజనాలు

- సయాటికానరం ప్రభావితం కావడంతో పాటు వెన్నెముక కండరాలు, నరాలు ఉత్తేజితం అవుతాయి.
- జీర్ణశక్తి మెరుగవుతుంది. మలబద్ధకం వదులుతుంది. మూత్రాశయ అవయవాలు శక్తిమంతం అవడంతో పాటు వీర్యదోషాలు తొలగిపోతాయి.
- మోకాళ్లు, పిక్కలు, తొడలు శక్తిమంతం అవుతాయి.
- పార్శ్వపు నొప్పి, తలనొప్పి, హైబీపీ తగ్గుతాయి.

పశ్చిమోత్తాసనం

మన శరీరంలో వీపును పశ్చిమ భాగంగా పేర్కొంటారు. వెనుక భాగం సాగదీసినట్లు ఉంటుంది కాబట్టి... ఈ ఆసనానికి పశ్చిమోత్తాసనం అని పేరు. ఇది ఎలా వేయాలంటే...

● కూర్చుని వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచి కాళ్లను ముందుకు చాపాలి. ఈ స్థితిలో రెండు అరచేతులు పక్కన ఉండాలి. తర్వాత శ్వాస తీసుకుంటూ రెండు చేతులను నిదానంగా పైకి లేపి చెవులకు ఆనించాలి. ● ఇప్పుడు శరీరాన్ని పైకి లాగినట్లు ఉంచి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. శ్వాసను వదులుతూ వెన్ను, మెడ వంగకుండా నడుమును వంచాలి. ఈ స్థితిలో పొత్తికడుపు మీద ఒత్తిడి పడుతుంది. శరీరాన్ని వంచి చేతులతో కాలిబొటన వేళ్లను పట్టుకోవాలి. ● తర్వాత దేహాన్ని మరింతగా వంచుతూ తలను మోకాళ్ల మధ్య ఉంచి రెండు మోచేతులను నేలకు తాకించాలి. మోకాళ్లు పైకి లేవకుండా చూసుకోవాలి. ఈ స్థితిలో సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉండి మెల్లగా శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి. ఇలా 6–10 సార్లు చేయొచ్చు.

ఇతర ప్రయోజనాలు:

- ఈ ఆసనం వల్ల పొట్ట కండరాలు మీద ఒత్తిడి కలిగి కొవ్వు కరుగుతుంది.
- రక్త శుద్ధి జరగడంతో పాటు జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. మలబద్ధకం ఉండదు.
- క్లోమగ్రంథి ఉత్తేజితం కావడం వల్ల డయాబెటిస్ అదుపులోకి వస్తుంది.
- గ్యాస్ట్రిక్ ప్రాబ్లం, తలనొప్పి, మెన్‌స్ట్రువల్ ప్రాబ్లమ్స్ తొలగిపోతాయి.
- ఈ ఆరోగ్యపరమైన ప్రయోజనాలతో పాటు.. కుండలిని శక్తి జాగృతం అవుతుంది.

ఎవరు చేయకూడదు?:

● లోయర్ బ్యాక్‌పెయిన్, స్లిప్ డిస్క్, సయాటికా సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు వేయకూడదు. కడుపునొప్పి, గుండె సమస్యలు, ఆపరేషన్ అయిన వాళ్లు, గర్భిణులు, పీరియడ్స్ సమయంలో ఉన్నవాళ్లు కూడా వేయకూడదు.



శైథిలాసనం (రైట్)



రోజూ ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేయడం వల్ల రక్త ప్రసరణ వేగం తగ్గుతుంది. కాబట్టి హైబీపీ తగ్గడానికి ఇది చక్కని పరిష్కారం.

చేసే విధానం: బోర్లా పడుకుని, గడ్డాన్ని నేలకు ఆనించి, చేతులను శరీరానికి రెండు పక్కలా చాచి నేలపై ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో అరచేతులు ఆకాశాన్ని చూస్తూ ఉండాలి. తలను ఎడమవైపునకు తిప్పి కుడిచెవి నేలకు ఆనించి, ఎడమ చేతిని ముఖానికి ఎదురుగా తీసుకువచ్చి, అరచేతిని, మోచేతిని నేలకు ఆనించాలి. ఎడమకాలిని మడిచి, ఆ పాదం కుడిమోకాలిని తాకుతూ ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో సాధారణంగా శ్వాసతీసుకుంటూ కొద్ది సేపు ఉండి యథాస్థితికి రావాలి. ఈ ఆసనాన్ని లోబీపీతో బాధపడే వారు మినహా మిగిలిన అందరూ చేయవచ్చు.

ఇతర ప్రయోజనాలు: ● అలసటను తగ్గించి దేహానికి శక్తినిస్తుంది. ● ఈ స్థితిలో దేహం విశ్రాంతి తీసుకుంటుంది కాబట్టి ఏ ఆసనాలు వేసిన తర్వాత అయినా విశ్రాంతి కోసం ఈ ఆసనాన్ని వేయవచ్చు. ● మానసిక ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. ● నిద్రలేమిని తొలగిస్తుంది.

శైథిలాసనం (లెఫ్ట్)



లోబీపీ క్రమబద్ధం కావడానికి ఈ ఆసనాన్ని సాధన చేయాలి. ఇది బీపీ స్థాయిలను పెంచుతుంది. శైథిలాసన రైట్ హైబీపీ ఉన్న వాళ్లు చేయాలి. అది బీపీ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది. ఇప్పుడు శైథిలాసన లెఫ్ట్ ఎలా చేయాలో చూద్దాం.

ఎలా చేయాలి?: ముందుగా గడ్డం నేలకు ఆనేటట్లు బోర్లా పడుకుని, చేతులను ఇరువైపులా నేలకు ఆనించాలి. అరచేతులు ఆకాశాన్ని చూస్తుండాలి. తలను కుడివైపునకు తిప్పి ఎడమచెవిని నేలకు ఆనించాలి. కుడిచేతిని మడిచి ముఖానికి ఎదురుగా తీసుకురావాలి. కుడి మోచేయి, అరచేయి నేలకు తాకుతుంటాయి. కుడికాలిని మడిచి ఎడమ మోకాలికి కుడిపాదం తాకేట్లు ఉంచాలి. సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటూ కొద్దిసేపటికి యథాస్థితికి రావాలి.

ప్రయోజనం: మానసిక ఆందోళన, ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది. ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాస ప్రక్రియ క్రమబద్ధమవుతుంది. బి.పి నార్మల్ అవుతుంది.

ఎవరు చేయకూడదు?: హైబీపీ ఉన్నవాళ్లు.

వాస్తు విద్వాన్, సాయిశ్రీ
గౌ॥డా॥ దంతూరి పండరీనాథ్



వాస్తు వీక్షణం

రుధిరాక్రాంత వేధ

రుధిరము అనగా రక్తము. **ఆ క్రాంతము** అనగా ఆధీనము, లేదా ఆక్రమించబడుట అని అర్థము. ఏ కారణము చేతనైనా గృహము లోపల కాని ఆవరణయందు కాని నేల రక్తసిక్తమగుట లేదా రక్తము ప్రవహించుట జరిగినట్లయితే, ఆ ఇల్లు **'రుధిరాక్రాంత వేధ'** అను వాస్తు దోషమును కలిగి ఉంటుంది. నేల యంతయు రక్తవర్ణము (కాంతి)ని కలిగి ఉంటే ఆ గృహము కూడా **'రుధిరాక్రాంత వేధ'** కలిగి ఉంటుందని కొన్ని చోట్ల చెప్పబడినది. కాని ఈ విషయమై మత భేదములున్నవి. రుధిర (రక్తం)ప్రవాహము కలిగిన ఇంట **'రుధిరాక్రాంత వేధ'** అను దోషము చేత **'పిశాచ బాధలు'** కలుగుతాయని పేర్కొనబడినది. **'పిశాచ బాధలు' అనగానే భూత, ప్రేతములని కాదు. జీవ హింస వలన కలుగు అనేక దోషములలో ఇది ఒకటి.** చేయకూడని క్రూరమైన పనులు చేయబడటం చేత ఆ క్షేత్రమునకు కలుగు దోషములలో ఇది ఒకటి. పాత కాలంలో ఇండ్లలో జరుగు విందులకు, కొన్ని పూజలకు ఇంటిలోనే జంతు బలులు, పక్షి బలులు, ఇవ్వటం వలన నేల రక్తసిక్తం అయ్యేది. కారణాలేవైనా నేల రక్తసిక్తం అవటం వలన ఇటువంటి దోషము ఏర్పడుతుంది. ఇప్పటికీ గ్రామాలలో **'బొడ్రాయి'** దగ్గర కొన్ని పండుగలకు జంతు బలులు చేయటం పరిపాటి. ఆ చుట్టు ప్రక్క ఇండ్లకి ఈ దోషము వలన కొన్ని చెడు ఫలితాలు కలుగు అవకాశముంటుంది. ఈ కాలంలో కూడా ఇటువంటి జంతుబలులు గావించటం వలన ఆ గృహములకు **'రుధిరాక్రాంత వేధ'** దోషమేర్పడుతుంది. ఈ దోషము వలన కలుగు ముఖ్యమైన దుష్ఫలితాలు: కారణము తెలియని మానసికాందోళన, కారణము తెలియని రుగ్మతలు, అందు నివసించువారి చర్మము కాంతి హీనమగుట, మొహము పాలిపోవుట మొదలైనవి. ఈ దుష్ఫలితాలు మరిన్ని దుష్ఫలితాలకు దారి తీసేవిగా ఉంటాయి. అందుకని ఈ వేధ బారిన పడకుండా జాగ్రత్తపడాలి. అంటే ఇంటిలో ఏ కారణము చేతనైనా సరే నేల రక్తసిక్తము కాకుండదు. అందుకని జంతుబలులు ఇంటిలోపల చేయక పోవటం మేలు. ఏ కారణం చేతనైనా ఇంటిలో ఒక చిన్న ప్రమాదం జరిగితే గాయం నుండి కొన్ని రక్తపు చుక్కలు నేల మీద పడటం వలన ఈ దోషము కలుగదు. పైన చెప్పిన లక్షణముల చేత ఎవరైనా బాధ పడుతుంటే, ఆ ఇంటిలో ఇదివరకు ఈ వేధను కలిగించు సంఘటనలు ఏవైనా జరిగాయేమోనని విచారించి విషయము తెలుసుకోవాలి. అట్టి సంఘటనలేవైనా జరిగినట్లయితే...... ఆ ఇంట నుండు వారు **'రుధిరాక్రాంత వేధ'** చేత బాధింపబడుతున్నారని భావించుకోవచ్చును. అలాగని కంగారు పడాల్సిన అవసరం లేదు. దోషనివారణ పద్ధతులున్నాయి. ఒక సులభమైన పద్ధతి: అమావాస్యకి, కొన్ని రోజుల ముందు ఇంటి లోపల ఫ్లోర్ అంతటిని శుభ్రంగా కడగాలి. కడిగే నీటిలో రాళ్ళ ఉప్పును, పసుపును, గోమూత్రమును కూడ కలపాలి. నామమాత్రంగా కాక, తగు మోతాదులో కలపాలి. కడిగిన తరువాత ఆ రోజు ముగ్గులు వేయకూడదు. అమావాస్య రాత్రి దీపారధన చేయాలి. దీపము రాత్రంతా వెలుగుతూ వుండాలి. సాంబ్రాణీ ధూపము ఇల్లంతా వేయాలి.

పరిస్థితుల్లో కొంత తెరిపి వస్తుంది. ఇలా మూడు అమావాస్యలు చేయటం వలన దోషము చాలా వరకు తగ్గుతుంది. ఇల్లు కడిగేటప్పుడు, దీపారాధన చేయునప్పుడు, ధూపము వేయునప్పుడు కలియుగ మంత్రమైన....

హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ
కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే।
హరే రామ హరే రామ
రామ రామ హరే హరే॥

అను మహా మంత్రమును ఉచ్చరిస్తూ ఉండాలి. ఇలా ఉచ్చరించటం వలన దోష పరిహారము సులభతరమవుతుంది. **'ప్రక్రియ'** జరుపువారిలో ఆత్మ విశ్వాసం పెరు గుతుంది.

వచ్చేవారం... 'సర్ప వేధ'

మీ ప్రశ్నలు పంపించవలసిన చిరునామా: వాస్తుసాయి సేవా ఆశ్రమం
వాస్తు వీక్షణం, 3-2-4, కింగ్స్‌వే, రాష్ట్రపతి రోడ్, సికింద్రాబాద్ - 500003.

For Personal Visits & Appointments
Cell: 988 544 6501, 988 544 9458
Ph : 040 - 2781 7446, email : saisreevasthu@gmail.com

భుజంగాసనం

భుజంగం అంటే పాము. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు ఛాతీ, మెడ, తల పైకెత్తాలి. ఆ స్థితి పడగవిప్పిన పామును తలపిస్తుంది. అందుకే దీనిని భుజంగాసనం అంటారు.

ఇలా చేయాలి:

- బోర్లా పడుకుని అరచేతులను నేలకు ఆన్చి రెండు మోచేతులను వంచుతూ ఛాతీకి దగ్గరగా తీసుకురావాలి.
- గాలి పీలుస్తూ నెమ్మదిగా చేతుల ఆధారంతో తల, మెడ, ఛాతీ పైకెత్తాలి. నాభి నేలను తాకుతూ ఉండాలి. మెడ వీలయినంతగా సాగినట్లుగా ఉండాలి.
- శ్వాసను బంధించి ఉండగలిగినంతసేపు ఉండాలి. తర్వాత నిదానంగా గాలి వదులుతూ నెమ్మదిగా తలను దించుతూ గడ్డాన్ని నేలకు తాకించి విశ్రాంతి దశలోకి రావాలి. ఇలా మూడుసార్లు వేయాలి.



ఉపయోగాలు:
వెన్ను శక్తిమంతం అవుతుంది. వెన్నునొప్పి, నడుం నొప్పి తగ్గుతుంది. రక్తప్రసరణ మెరుగు పడుతుంది. ఉబ్బసం, గొంతు సమస్యల నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఎవరు చేయకూడదు?: మెన్స్ట్రువల్ పీరియడ్‌లో ఉన్నవాళ్లు, గర్భిణులు, హెర్నియా, హైడ్రోసిల్ సమస్యలతో బాధపడుతున్నవారు.

వక్రాసనం

ముందుగా రెండు కాళ్లను చాపి, అరచేతులను నేలకు ఆన్చి వెన్ను నిటారుగా ఉంచి కూర్చోవాలి. ముందుగా కుడికాలిని మడిచి, ఎడమ చేతితో కుడికాలి చీలమండను పట్టుకోవాలి. కుడిచేతిని శరీరం వెనుకభాగం వైపునకు తీసుకురావాలి. ఈ స్థితిలో మెడను తిప్పి భుజం మీద నుంచి నేరుగా చూడాలి. (ఈ స్థితిలో మెడ, భుజం, చూపు ఒకే దిశలో ఉండాలి). శ్వాసను సాధారణంగా తీసుకుంటూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. తర్వాత నిదానంగా కుడిచేతిని ముందుకు తెచ్చి, తర్వాత ఎడమచేతిని యథాస్థితికి తీసుకురావాలి. తర్వాత కుడికాలిని ముందుకు చాపి పూర్వస్థితికి రావాలి. అలాగే ఎడమ కాలితోనూ చేయాలి. ఇలా 3-5 సార్లు చేయాలి.



ఉపయోగాలు:

- నరాలు ఉత్తేజితమవుతాయి. వెన్నెముక సరళతరమవుతుంది.
- కడుపు కండరాల దగ్గర కొవ్వు కరిగిపోతుంది. కండరాలకు తగినంత ఒత్తిడి కలుగుతుంది. దేహంలో స్టిఫ్‌నెస్ తగ్గి చురుగ్గా మారుతుంది.
- జీర్ణక్రియకు అవసరమైన స్రావాల ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థలోని అపసవ్యతలు తగ్గిపోతాయి.

ఎవరు చేయకూడదు?: ఆపరేషన్ జరిగిన వాళ్లను మినహాయిస్తే దాదాపుగా అందరూ, అన్ని వయసుల వాళ్లూ చేయవచ్చు.

పవనముక్తాసనం

● వెల్లకిలా పడుకొని చేతులను శరీరానికి పక్కగా నేల మీద వెల్లకిలా చాపాలి, పాదాల మధ్య అడుగు దూరం ఉంచి పూర్తి విశ్రాంతి స్థితిలో ఉండాలి. ● కాళ్లను దగ్గరకు తెచ్చి నిదానంగా ఎడమ కాలిని(మోకాలిని వంచకుండా) 45 డిగ్రీల కోణంలో పైకి లేపాలి. ఇప్పుడు మోకాలిని వంచి రెండు చేతులను కలిపి మోకాలి కింద పట్టుకోవాలి. తర్వాత మోకాలిని ఛాతీ దగ్గరకు తీసుకురావాలి. ఈ క్రమంలోనే తలను పైకెత్తి గడ్డాన్ని మోకాలికి తాకించాలి. కుడికాలు నేలపై నుంచి లేవకుండా చూసుకోవాలి. ఉండగలిగినంతసేపూ ఉన్న తర్వాత నిదానంగా గాలి తీసుకుంటూ తలను కిందికి దించి యథాస్థితికి రావాలి. కాలిని 45 డిగ్రీల కోణంలో పైకి లేపాలి. ఇప్పుడు మోకాలిని వంచి, రెండు చేతులను కలిపి మోకాలి కింద పట్టుకోవాలి. తర్వాత మోకాలిని ఛాతీకి దగ్గరగా తీసుకురావాలి. ఈ క్రమంలోనే తలను పైకెత్తి గడ్డాన్ని మోకాలికి తాకించాలి. ● కుడికాలు నేలపై నుంచి లేవకుండా చూసుకోవాలి. ఉండగలిగినంతసేపు ఉన్న తరువాత నిదానంగా గాలి తీసుకుంటూ తలను కిందికి దించి యథాస్థితికి రావాలి. యథాస్థితికి వచ్చేటప్పుడు కూడా కాలిని 45 డిగ్రీల కోణంలో కొద్దిసేపు ఉంచిన తర్వాత నిదానంగా కిందకు దించాలి. ● ఇదే క్రమాన్ని కుడికాలితోనూ చేయాలి. తర్వాత రెండు కాళ్లను కలిపి చేయాలి. ఇదంతా ఒక రౌండ్. ఇలా ఆరు నుంచి పదిసార్లు చేయాలి.

ఉపయోగాలు: గ్యాస్, వాత సంబంధ సమస్యలు, కీళ్ల సమస్యలు, మలబద్ధకం పోతాయి.

ఎవరు చేయకూడదు?: వెన్నునొప్పి, సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్, హెర్నియాతో బాధపడుతున్న వాళ్లు. ఆపరేషన్ అయిన వాళ్లు, పీరియడ్స్ సమయంలోనూ, గర్భిణులు చేయరాదు.



కోణాసనం



● కోణాసనం వేయడానికి ముందుగా కాళ్లను చాపి, నిటారుగా కూర్చొని చేతులను నేలకు ఆనించాలి. తర్వాత వేళ్లు బయటకు చూస్తున్నట్లు చేతులను వెనక్కు పెట్టాలి. ● ఇప్పుడు చేతులు, పాదాల మీద బరువును మోపుతూ, శ్వాస తీసుకుంటూ శరీరాన్ని (నడుము భాగాన్ని) పైకి లేపాలి. శరీరాన్ని పైకి లేపేటప్పుడు మోకాళ్లు వంగకూడదు. అరికాళ్లు, చేతులు వేళ్లతో సహా భూమిని తాకాలి. శరీరం బరువు వీటి మీదనే ఉంటుంది. ఈ స్థితిలో మెడ వెనక్కువాలి, ఆకాశాన్ని చూస్తుండాలి. ● కోణాసనం స్థితిలో శ్వాసను సాధారణంగా ఐదు నుంచి ఆరుసార్లు తీసుకున్న తర్వాత యథాస్థితికి రావాలి. ● ఈ ఆసనాన్ని మూడు నుంచి ఐదుసార్లు వేయాలి.

ఉపయోగాలు: ● కోణాసనంలో కంఠభాగం పూర్తిగా లాగినట్లయి, థైరాయిడ్ గ్రంథి చైతన్యమవుతుంది. ● థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు తేడాల వల్ల ఎదురైన సమస్యలతో పాటు ఇతర గొంతు సమస్యలు కూడా తొలగిపోతాయి. ● వెన్నెముక, ఊపిరితిత్తులు, భుజాలు, మణికట్టు, పిక్కలు శక్తిమంతం అవుతాయి. వెన్నునొప్పి, ఉబ్బసం తగ్గుతాయి. ● పొట్టభాగం ఒత్తిడికి లోనవడంతో జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. మలబద్ధకం ఉండదు.

వీళ్లు చేయరాదు: అధిక బరువు, మోకాళ్ల నొప్పులు, పిక్కల కండరాలు, భుజాలు బలహీనపడడం...వంటి సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు కోణాసనాన్ని సాధన చేయకపోవడం మంచిది.

నౌకాసనం

ఈ ఆసన స్థితిలోకి వెళ్లినప్పుడు దేహం నౌకను తలపిస్తుంది. కాబట్టి దీనికి ఆ పేరు వచ్చింది. దీనిని చాలా సులభంగా వేయవచ్చు. ● వెల్లకిలా పడుకుని చేతులను నిటారుగా చాచి అరచేతులను నేలకు ఆనించాలి. పడుకున్నప్పుడు రెండు కాళ్లు భుజాలకు సమాంతరంగా ఉండాలి. ● దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని చేతులను, కాళ్లను, దేహాన్ని మెల్లగా పడవ ఆకారంలో లేపాలి. ఈ స్థితిలో సాధారణంగా శ్వాస తీసుకుంటూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉన్న తర్వాత మెల్లగా శ్వాస వదులుతూ యథాస్థితికి రావాలి. ● ఇలా పది నుంచి ఇరవై సార్లు వేయవచ్చు. ఆసనం వేసేటప్పుడు పై పొట్ట మీద ఏకాగ్రత ఉంచాలి.

ప్రయోజనాలు: ● పొట్టలోని అవయవాలు, కండరాలన్నింటి మీద ప్రభావం ఉంటుంది. మలబద్ధకం పోతుంది. హెర్నియా ఉన్నవాళ్లకు మంచి ఫలితాన్నిస్తుంది.



నటరాజ ఆసనం

శివుని నాట్య భంగిమను పోలి ఉండటం వల్ల ఈ ఆసనాన్ని నటరాజ ఆసనం అంటారు. ఈ ఆసనంలోకి రావాలంటే ముందుగా నిటారుగా సమస్థితిలో నిలబడిన తర్వాత ఎడమకాలిని మోకాలి వద్ద వెనక్కు వంచాలి. ఆ కాలి మడమను ఎడమ చేతితో పట్టుకోవాలి. ఇలా పట్టుకున్నప్పుడు కాలు, చేయి పరస్పరం వ్యతిరేక దిశలో లాగుతున్నట్లు ఉండాలి. ఇప్పుడు శరీరాన్ని ముందుకు వంచి కుడి చేతిని ముందుకు చాపాలి. ఈ స్థితిలో శరీరం ఒక కాలి మీద ఉంటుంది. దృష్టి నేరుగా ఉండాలి. ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసాలు సాధారణంగా ఉండాలి. ఇప్పుడు ఎడమ పాదాన్ని తల మీదకు తెచ్చే ప్రయత్నం చేయాలి. (తీసుకు రాగలిగినంత వరకే ప్రయత్నం చేయాలి. బలవంతంగా ప్రయత్నించకూడదు). ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. యథాస్థితికి వచ్చేటప్పుడు ఎడమకాలిని, కుడిచేతిని నిదానంగా కిందకు దించి సమస్థితిలోకి వచ్చి విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇదే క్రమాన్ని కుడి కాలితో కూడా చేయాలి.

ఉపయోగాలు: ● ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. కంటిచూపు మెరుగవుతుంది. ● వెన్నెముక శక్తివంతమవుతుంది. ● భుజం, మోకాళ్లు, తుంటి ఎముకలు, చీలమండలు ఉత్తేజితమవుతాయి.

వీళ్లకు కష్టమే!: స్థూలకాయులు, యోగసాధన చేయనివారు ఈ ఆసనాన్ని వేయరాదు. ముందు తేలికపాటి ఆసనాలను సాధన చేసిన తర్వాత నటరాజ ఆసనాన్ని సాధన చేయవచ్చు.

శలభాసనం

శలభం అంటే మిడుత. ఈ ఆసనంలోకి వెళ్లినప్పుడు శరీరం మిడుతను పోలి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనిని శలభాసనం అంటారు. ఈ ఆసనాన్ని ఎలా వేయాలంటే... బోర్లా పడుకుని గడ్డాన్ని నేలకు తాకించాలి. అరచేతులను తొడల కింద ఉంచాలి. గాలి తీసుకుంటూ ఫొటోలో ఉన్నట్లుగా కుడికాలిని సాధ్యమైనంత వరకు లేపాలి. కాలిని పైకి లేపేటప్పుడు మోకాలిని వంచకూడదు. ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంతసేపు ఉండాలి. ఆ తర్వాత గాలి వదులుతూ కాలిని కిందకు దించాలి. ఇప్పుడు ఎడమకాలితోనూ ఇలాగే చేయాలి. ఆ తర్వాత గాలిపీలుస్తూ రెండు కాళ్లను ఒకేసారి పైకి లేపాలి.

ప్రయోజనాలు: శలభాసనం వేయడం వల్ల సయాటికా సమస్యలు తొలగడంతో పాటు మరికొన్ని ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి. అవి ● విసర్జకావయవాలు సాగదీసినట్లయి చక్కగా పని చేస్తాయి. ● కాళ్లలో రక్తసరఫరా సక్రమంగా జరుగుతుంది. కాలి కండరాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. ● వెన్ను, మోకాళ్ల, తుంటి నొప్పులు తగ్గుతాయి. ● తొడలు, పిరుదులలో కొవ్వు కరిగిపోతుంది. దీనిని సాధారణంగా ఉత్థాన పాదాసనానికి ప్రతి ఆసనంగా సూచిస్తారు. ఉత్థానపాద ఆసనం వేసినప్పుడు సంకోచానికి లోనైన పొత్తికడుపు కండరాలు ఈ ఆసనం ద్వారా వ్యాకోచిస్తాయి. దాంతో ఆయా భాగాల పని తీరు సక్రమంగా జరుగుతుంది.



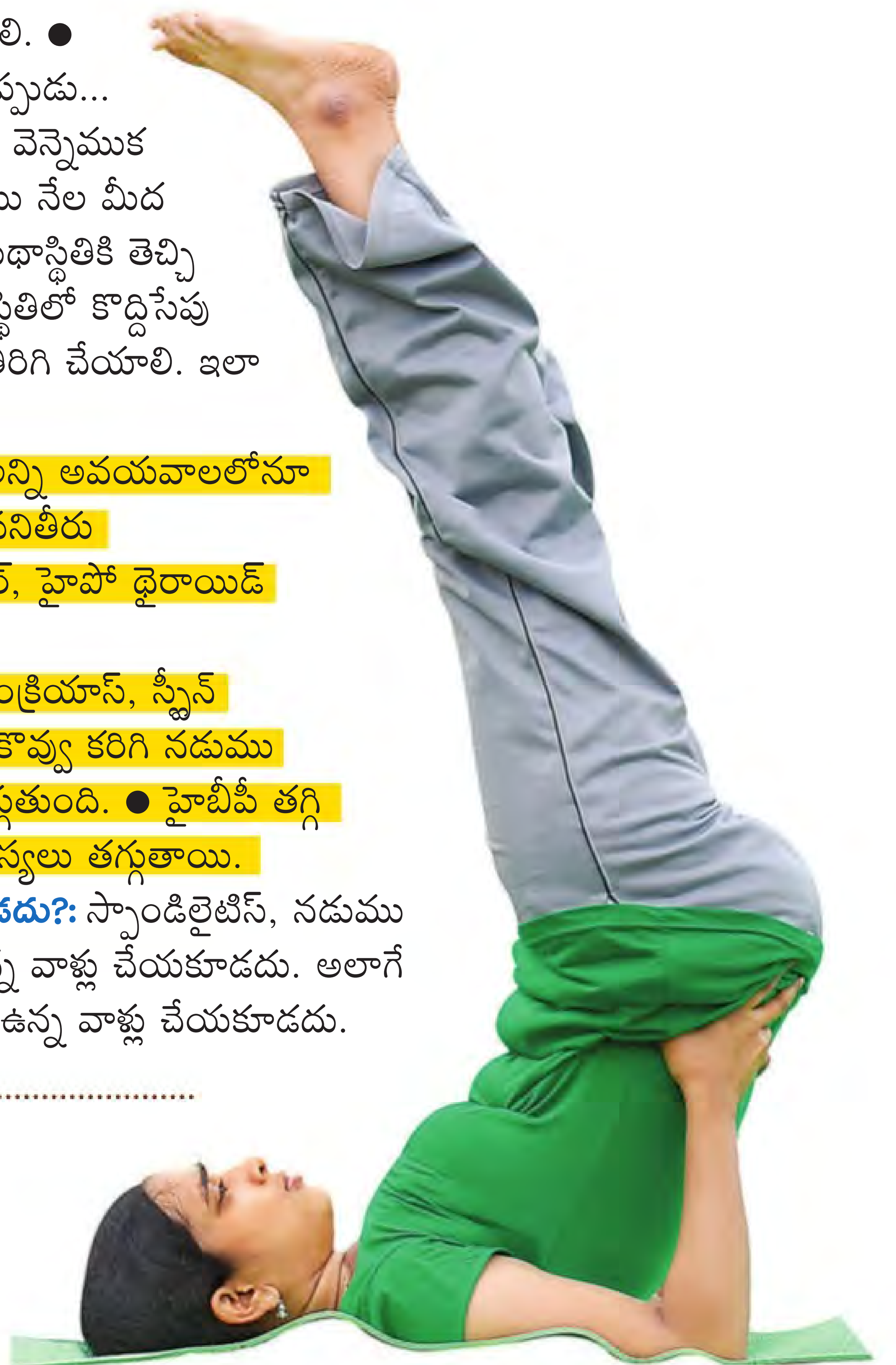
హలాసనం

హలం అంటే నాగలి. ఈ ఆసనం వేసేటప్పుడు శరీరం నాగలి ఆకృతిలో కనిపిస్తుంది. కాబట్టి దీనికి హలాసనం అని పేరు.

ఇలా చేయాలి: ● ముందుగా విశ్రాంతిగా వెల్లకిలా పడుకోవాలి. తర్వాత చేతులను నేలకు ఆన్చి శ్వాస తీసుకుంటూ కాళ్లను 90 డిగ్రీల కోణంలో లేపాలి. ● రెండు చేతులను నడుము మీద ఉంచి శ్వాస తీసుకుంటూ శరీరాన్ని పైకి లేపాలి. ఈ స్థితిలో శరీరభారం భుజాల మీద ఉంటుంది. ● ఇప్పుడు శ్వాస వదులుతూ కాళ్లను నిదానంగా తల వెనక్కు తీసుకెళ్లి నేలకు ఆనించాలి. ఈ స్థితిలో మోకాళ్లను వంచకూడదు. గడ్డం కంఠానికి తగలాలి. కాలివేళ్లు నేలకు తాకాలి. తర్వాత చేతులను ముందుకు చాపి నేలపై ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. ● ఆసనం స్థితి నుంచి వెనక్కు వచ్చేటప్పుడు... అరచేతుల మీద భారాన్ని మోపుతూ వెన్నెముక మెల్లగా నేల మీదకు రావాలి. నడుము నేల మీద ఆనిన తర్వాత కాళ్లను నెమ్మదిగా యథాస్థితికి తెచ్చి మడమలను నేలకు ఆనించాలి. ఈ స్థితిలో కొద్దిసేపు విశ్రాంతి తీసుకుని, ఇదే ఆసనాన్ని తిరిగి చేయాలి. ఇలా 3–5 సార్లు చేయాలి.

ప్రయోజనాలు: ● దేహంలోని అన్ని అవయవాలలోనూ కదలిక వస్తుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరు క్రమబద్ధమవుతుంది. దాంతో హైపర్, హైపో థైరాయిడ్ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ● అంతర్గత అవయవాలు కిడ్నీ, పాంక్రియాస్, స్ప్లీన్ ఉత్తేజితమవుతాయి. ● పొట్ట దగ్గర కొవ్వు కరిగి నడుము సన్నబడుతుంది. ● మలబద్ధకం తగ్గుతుంది. ● హైబీపీ తగ్గి నార్మల్‌కొస్తుంది. ● రుతుక్రమ సమస్యలు తగ్గుతాయి.

హలాసనాన్ని ఎవరు చేయకూడదు?: స్పాండిలైటిస్, నడుము నొప్పి, వెన్నునొప్పితో బాధపడుతున్న వాళ్లు చేయకూడదు. అలాగే గర్భిణులు, పీరియడ్స్ సమయంలో ఉన్న వాళ్లు చేయకూడదు.





వ్యాఘ్రగమనాసనం

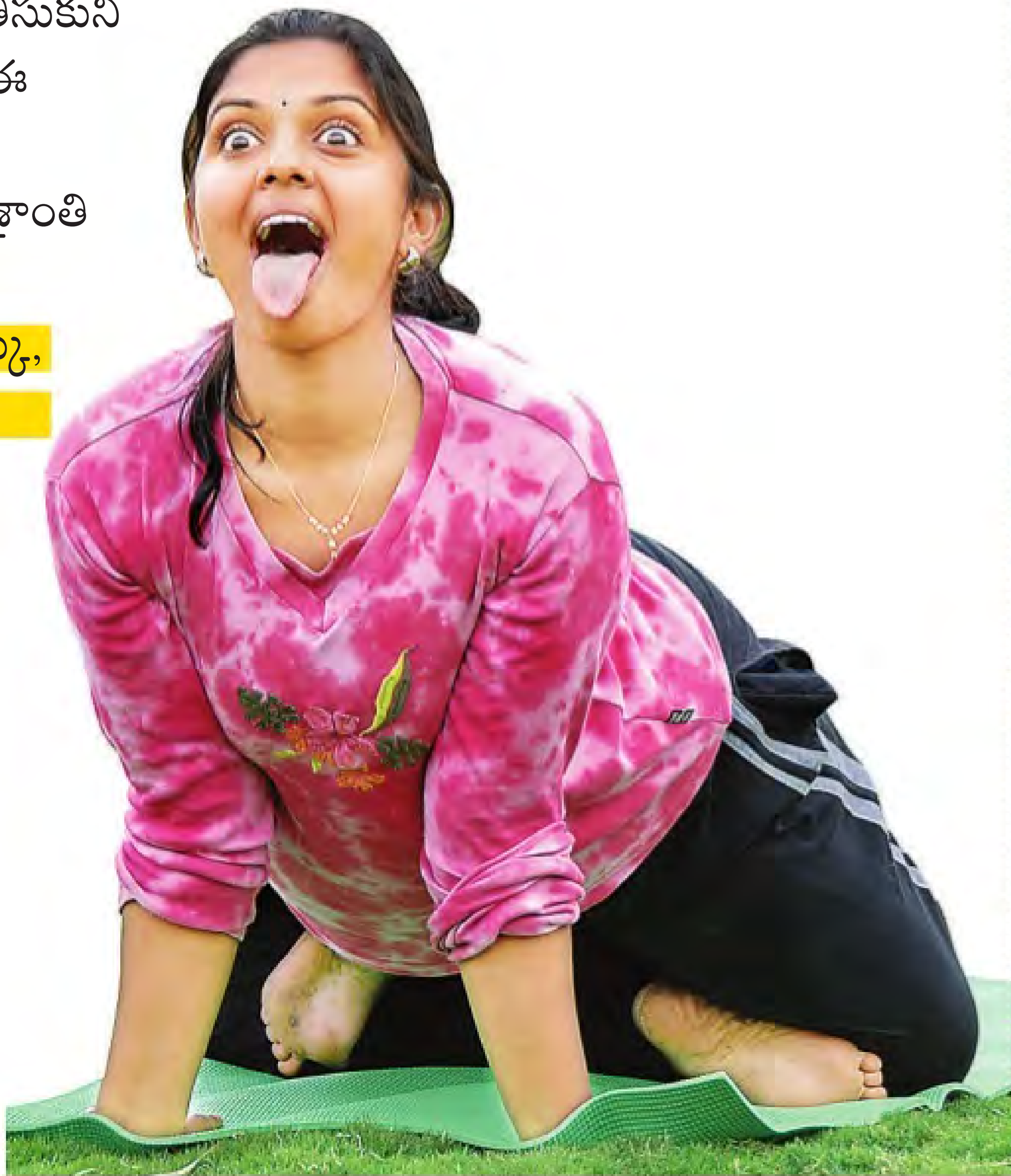


ఈ ఆసనం నడుస్తున్న పులిని తలపిస్తుంది. అందుకే దీనిని వ్యాఘ్రగమనాసనం అంటారు. ఈ ఆసనం వేయడానికి ముందుగా వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి. తర్వాత నెమ్మదిగా మోకాళ్లపై నిలబడాలి. అరచేతులను మోకాళ్లకు అడుగు దూరంలో నేల మీద ఉంచాలి. ఈ స్థితిలో కాళ్లు, చేతులు మినహా మిగిలిన శరీరమంతా నేలకు సమాంతరంగా ఉంటుంది. ఇప్పుడు మెల్లగా ఒక అడుగు ముందుకు వేయాలి. ముందుకు అడుగు వేసేటప్పుడు కుడి చేతిని, కుడి మోకాలిని ఒకేసారి లేపి ఒకేసారి నేలకు ఆనించాలి. తర్వాత మరో అడుగు ఎడమ మోకాలిని, ఎడమ చేతిని ఒకేసారి లేపి ఒకేసారి నేలకు ఆనించాలి. ఇలా పది నుంచి ఇరవై అడుగుల దూరం మోకాళ్ల మీద ముందుకు నడవాలి. అలాగే వెనక్కు కూడా నడిచిన తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. పులిలా నడిచేటప్పుడు ఒక కాలు, చేయి ముందుకు ఉంటే మరోవైపు చేయి, కాలు వెనక్కు ఉండాలి. అయితే, తీవ్రమైన మోకాళ్ల నొప్పులు ఉన్నవారు ఈ ఆసనం వేయకూడదు.

ఉపయోగాలు: ● కీళ్లు శక్తిమంతం అవుతాయి. ● వెన్నులోని నాడులు బలోపేతమవుతాయి. ● నడుము, కాళ్లలోని కీళ్ల కదలికలు చురుకుదేరుతాయి. ● జీర్ణప్రక్రియ, రక్తప్రసరణ మెరుగుపడతాయి. ● కడుపు కండరాలు తీరైన ఆకృతి సంతరించుకుంటాయి.

సింహాసనం

ఈ ఆసనం స్థితి గర్జించే సింహాన్ని పోలి ఉండటం, సింహగర్జనను అనుకరించడం వల్ల దీనిని సింహాసనం అంటారు. ఈ ఆసనంలోకి రావాలంటే ముందుగా పద్మాసనం వేయాలి. తర్వాత అరచేతుల సాయంతో మోకాళ్ల మీద లేవాలి. ఈ దశలో దేహం బరువు అరచేతులు, మోకాళ్ల మీద కేంద్రీకృతమవుతుంది. అరచేతులను శరీరం వైపు తిప్పాలి. ఛాతీ, మెడ ముందుకు రావాలి. తల పైకెత్తాలి. కళ్లు పెద్దవి చేసి, నోరు తెరిచి నాలుకను సాధ్యమైనంతగా బయటకు చాపాలి. ఇప్పుడు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకుని 'హా' అని పెద్దగా శబ్దం చేయాలి. ఈ అరుపు సింహగర్జనలా ఉండాలి. ఐదారుసార్లు గర్జించిన తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.



ఉపయోగాలు: ● నోరు, ముక్కు, చెవులకు సంబంధించిన వ్యాధులు నయమవుతాయి. ● నత్తి, టాన్సిల్స్ వంటి కంఠదోషాలు నయమవుతాయి. వాగ్ధాటి పెరుగుతుంది. ● ఛాతీ, కడుపు భాగాలు ఉత్తేజితమవుతాయి.

ఎవరు చేయకూడదు?: అధికబరువు ఉండి కీళ్లనొప్పులతో బాధపడుతున్నవాళ్లు, తీవ్రమైన రుమటాయిడ్ ఆర్థరైటిస్ సమస్యలున్న వాళ్లు చేయకూడదు.



రాజకపోతాసనం

కపోతం అంటే పావురం. ఈ ఆసనంలో చివరి భంగిమ ఠీవిగా రాజసంగా నిల్చున్న పావురాన్ని తలపిస్తుంది. కాబట్టి ఈ ఆసనాన్ని రాజకపోతాసనం అంటారు.

ఎలా చేయాలంటే...: ● కుడి మోకాలిని మడిచి, ఎడమ కాలిని వెనుకకు చాపాలి. వెన్నెముకను నిటారుగా ఉంచి చేతులను నమస్కార ముద్రలో ఉంచాలి.

● ఇప్పుడు శ్వాస తీసుకుంటూ చేతులను తల మీదకు తీసుకోవాలి. వెన్నెముకను, తలను వెనక్కు వంచాలి. అదే సమయంలో వెనుకకు చాపిన ఎడమకాలి మోకాలిని వంచుతూ పైకి లేపి పాదాన్ని తల మీదకు తీసుకురావాలి. ఆ పాదాన్ని తల మీద ఉంచి చేతులతో పట్టుకోవాలి.

● ఇలా ఉండగలిగినంత సేపు ఉన్న తర్వాత నిదానంగా శ్వాసను వదులుతూ యథాస్థితికి రావాలి. ఇలాగే కుడికాలితోనూ చేయాలి. ఇలా మూడు లేదా నాలుగు సార్లు చేసిన తర్వాత శవాసన స్థితిలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

వీళ్లు చేయకూడదు!: ఈ ఆసనం సులువుగానే ఉన్నప్పటికీ కొంత క్లిష్టమైనది. కాబట్టి వయసు పైబడిన వాళ్లు, ఇతర ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు చేయకూడదు. ఏ విధమైన అనారోగ్యం లేకుండా వయసులో ఉన్నవాళ్లు కూడా నిపుణుల పర్యవేక్షణలో సాధన చేయాలి.

ప్రయోజనాలు: ● తొడకండరాల్లో కొవ్వు కరుగుతుంది. ● జీర్ణక్రియ మెరుగవుతుంది. గ్యాస్ సమస్య తొలగిపోతుంది. ● కాళ్లు, చేతులు, భుజాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. ● నడుము నొప్పి పోతుంది. వెన్నెముక బలపడుతుంది. ● కడుపు కండరాలు, లివర్, స్ప్లీన్, ఉత్తేజితమవుతాయి. మలబద్ధకం పోతుంది. ● లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. పునరుత్పత్తి వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగవుతుంది. రుతుక్రమ సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ● శరీరం మొత్తం శక్తిమంతం కావడంతో పాటు మృదువుగా మారుతుంది.

అష్టగ్రీవ యోగ



సర్వైకల్ స్పాండిలోసిస్‌తో బాధపడే వారికి గ్రీవ వ్యాయామ చికిత్స చక్కటి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది. ఇందులో పార్శ్వ గ్రీవ వికాస క్రియ, పశ్చిమ గ్రీవ వికాస క్రియ, పార్శ్వ గ్రీవోత్థాన క్రియ, పార్శ్వ ఉత్థాన నిశ్చల క్రియ, అధోముఖ 'గ్రీవ వికాస క్రియ' గ్రీవ పూర్వోత్థాన క్రియ, దీర్ఘ ఉద్ధిత క్రియ, కోనీ క్రియ.. అని ఎనిమిది రకాల వ్యాయామ విధానాలు ఉంటాయి. ఈ వ్యాయామాలను ఎలా చేయాలో చూద్దాం.



పార్శ్వ గ్రీవ వికాస క్రియ

పాదాలను దగ్గరగా, చేతులను శరీరానికి రెండు వైపులా ఉంచి నిటారుగా నిలబడాలి. ఇప్పుడు ఎడమ చెంపకు ఎడమ చేతిని ఆనించి, శ్వాస వదులుతూ ముఖాన్ని ఎడమ పక్కకు తిప్పడానికి ప్రయత్నించాలి. ఈ కండిషన్‌లో చెయ్యి ఒకవైపుకు తోస్తుంటే ముఖం వ్యతిరేక దిశలో తోస్తుంటుంది. సమ ఒత్తిడి కలిగించాలి. ఇది మెడ కండరాలకు మంచి వ్యాయామం. ఇలా ఒకసారి చేసిన తర్వాత కొంత విశ్రాంతి తీసుకుని కుడి చేతితో కూడా చేయాలి. ఇలా కొంత విరామం ఇస్తూ ఐదు లేదా ఆరు సార్లు చేయాలి.



పశ్చిమ గ్రీవ వికాస క్రియ

చేతుల వేళ్లను ఒకదాని మధ్య ఒకదానిని దూర్చి ఫింగర్స్ లాక్ చేసి, చేతులను తల వెనుక భాగంలో ఉంచాలి. ఇప్పుడు తలను వెనుకకు వంచడానికి ప్రయత్నిస్తూ అదే సమయంలో చేతులతో తలను ముందుకు తోయాలి. ఈ దశలో తలను వెనక్కు వంగనివ్వకుండా చేతులు అడ్డుకుంటాయి. ఇలా ఐదు లేదా ఆరుసార్లు చేయాలి.



పార్శ్వ గ్రీవోత్థాన క్రియ

శ్వాసను నిదానంగా వదులుతూ తలను ఎడమ భుజం వైపు వంచాలి. ఈ ప్రయత్నంలో ఎడమ చెవి భుజానికి తాకాలి. (ఇది సాధనతో సాధ్యమవుతుంది. మొదట్లో వంచగలిగినంత వరకే వంచాలి. బలవంతంగా వంచరాదు). ఈ స్థితిలో పది సెకన్లు ఉండి, శ్వాస తీసుకుంటూ యథాస్థితికి రావాలి. ఇప్పుడు తలను కుడివైపుకు వంచి చెవి భుజానికి తాకేటట్లు చూడాలి. ఆ స్థితిలో పది సెకన్లు ఉన్న తర్వాత యథాస్థితికి రావాలి. ఇలా ఐదు లేదా ఆరు సార్లు చేయాలి.



పార్శ్వ ఉత్థాన నిశ్చల క్రియ

శ్వాస వదులుతూ తలను ఎడమ వైపుకు తిప్పాలి, పది సెకన్ల తర్వాత యథాస్థితికి రావాలి. శ్వాస పూర్తిగా తీసుకుని వదులుతూ ఈ సారి తలను కుడివైపుకు తిప్పాలి. పది సెకన్ల తర్వాత యథాస్థితికి రావాలి. ఇలా 5 లేదా 6 రౌండ్లు చేయాలి.



అధోముఖ గ్రీవ వికాస క్రియ

రెండు చేతి వేళ్లతో.. బొటన వేళ్లను వదిలి మిగిలిన వేళ్లతో లాక్ చేసి, బొటన వేళ్లను గడ్డం కిందకు చేర్చాలి. శ్వాసతీసుకుని అంతర కుంభకం(గాలిని లోపల ఆపి ఉంచడం) చేసి తలను కిందకు వంచాలి. బొటనవేళ్లతో పైకి ఒత్తిడి కలిగిస్తూ తలను వంగకుండా నిరోధించాలి. పదిసెకన్ల తర్వాత రిలాక్స్ కావాలి. ఇలా 6 సార్లు చేయాలి.



గ్రీవ పూర్వోత్థాన క్రియ

నిటారుగా నిలబడి పూర్తిగా శ్వాస తీసుకుని నిదానంగా తలను పైకెత్తాలి. ఈ స్థితిలో గడ్డం ఆకాశాన్ని చూస్తుంటుంది. ఇలా పది సెకన్లు ఉండి శ్వాస వదులుతూ తలను యథాస్థితికి తీసుకురావాలి. ఇలా ఐదు నుంచి ఆరుసార్లు చేయాలి.



దీర్ఘ ఉద్ధిత క్రియ

నిటారుగా నిలబడి చేతులతో తలను పట్టుకోవాలి. శ్వాస తీసుకుని తలను పైకి లాగడానికి ప్రయత్నించాలి. పది సెకన్లు తర్వాత శ్వాస వదులుతూ చేతులను వదులు చేయాలి. ఇలా 5 లేదా 6 సార్లు చేయాలి.



కోనీ క్రియ

మోచేతులను వంచి అరచేతులను ఆకాశం వైపు చూస్తున్నట్లు ఉంచాలి. మోచేతులను ఒకదానిని మరొకటి తాకించాలి. ఈ స్థితిలో భుజాలు వెనక్కు విరుచుకున్నట్లు అవుతాయి. ఈ క్రియను 5 సార్లు చేసి శవాసనంలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. (శవాసనం అంటే విశ్రాంతిగా వెల్లకిలా పడుకోవడం)

ఉష్ట్రాసనం

ఈ ఆసనం వేసినప్పుడు దేహం ఒంటెను పోలి ఉంటుంది. అందుకే దీనికి ఉష్ట్రాసనం అని పేరు. దీనిని ఎలా చేయాలంటే... ముందుగా వజ్రాసనం పొజిషన్‌లో కూర్చోవాలి. తర్వాత రెండు చేతులను నడుము మీద ఉంచి మెడను, భుజాలను వెనక్కు వాల్చాలి. ఇప్పుడు నడుము మీద ఉన్న చేతులను తీసి పాదాలను పట్టుకోవాలి. ఈ ఆసనంలోకి వెళ్లిన తర్వాత అర నిమిషం నుంచి ఒక నిమిషం వరకు ఉండి తర్వాత మెల్లగా పాదాలను వదిలి దేహాన్ని తిరిగి వజ్రాసన స్థితిలోకి తీసుకువచ్చి కొద్ది క్షణాలకు విశ్రాంతి స్థితిలోకి రావాలి.

ఉపయోగాలు: ● తొడల వద్ద కొవ్వు కరుగుతుంది. ● ఛాతీ విస్తరిస్తుంది. శ్వాసక్రియ మెరుగుపడుతుంది. ● వెన్నునొప్పి నుంచి ఉపశమనం కలుగుతుంది.

ఎవరు చేయకూడదు?: సయాటికా, స్పాండిలోసిస్, బ్యాక్‌పెయిన్ ఉన్నవాళ్లు నిపుణుల పర్యవేక్షణలో మాత్రమే చేయాలి.



కృతజ్ఞతలు

సురభి, స్వాతి, సౌజన్య, దుర్గా హర్షిత, సంధ్య, భావన, మాధురి, మౌనిక, అనూష, భావని, జ్యోతి, భార్గవి, సమీర... సాక్షిలో యోగసాధన శీర్షికకు సహకరించిన మోడల్స్ అందరికీ ప్రత్యేక కృతజ్ఞతలు.

సేతుబంధాసనం

సేతువు అంటే వంతెన. ఈ ఆసనంలో కాళ్లను చేతులతో బంధించి శరీరాన్ని పైకి లేపి వంతెన ఆకారంలోకి తీసుకురావాలి.

ఇలా చేయాలి: ● ముందుగా వెల్లకిలా పడుకోవాలి, తర్వాత రెండు మోకాళ్లను వంచి రెండు మడమలను దగ్గరకు తీసుకురావాలి. చీలమండలను చేతులతో పట్టుకోవాలి. ● గాలి పీలుస్తూ నెమ్మదిగా దేహాన్ని సాధ్యమైనంత వరకు పైకి లేపాలి. శ్వాసను బంధించి ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. తర్వాత గాలిని నెమ్మదిగా వదులుతూ శరీరాన్ని కిందకు దించాలి. ● చివరగా కాళ్లను చాపి, చేతులను శరీరానికి ఇరువైపులా వెల్లకిలా ఉంచి శ్వాసను దీర్ఘంగా తీసుకుంటూ వదులుతూ విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. ఇలా మూడు నుంచి పది రౌండ్స్ వరకు చేయవచ్చు.



ఉపయోగం: కొవ్వు కరగడంతో పాటు కండరాలు దృఢంగా మారుతాయి.

ఎవరు చేయకూడదు?: మెన్‌స్ట్రువల్ పీరియడ్‌లోనూ, ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలోనూ వేయకూడదు.

ఆకర్ణధనురాసనం



కర్ణం అంటే చెవి. ధనుర్ అంటే ధనస్సు. కాలిని చేతితో చెవి దగ్గరకు లాగినట్లు పట్టుకున్నప్పుడు ఆ భంగిమ... బాణాన్ని ఎక్కు పెట్టిన ధనస్సును పోలి ఉంటుంది. అందుకే దీనిని ఆకర్ణ ధనురాసనం అంటారు.

ఎలా చేయాలంటే!: ● ముందుగా రెండు కాళ్లను చాపి కూర్చోవాలి. కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటనవేలును, ఎడమ చేతితో కుడికాలి బొటనవేలును పట్టుకోవాలి. ● ఇప్పుడు కుడిచేతితో ఎడమకాలి మడమను తీసుకువచ్చి కుడికాలి తొడమీద ఉంచాలి. ● ఇప్పుడు శ్వాస తీసుకుని (శ్వాస వదలకుండా ఆపి ఉంచాలి) కుడిచేతితో ఎడమకాలి బొటన వేలిని కుడిచెవి దగ్గరకు తీసుకురావాలి. ఈ స్థితిలో కుడిమోకాలు నేల మీద నుంచి పైకి లేవకూడదు. ఎడమ చేయి కుడికాలి బొటన వేలిని పట్టుకునే ఉండాలి. వెన్నెముకను వీలయినంత నిటారుగా ఉంచాలి. ● ఆసన స్థితిలోకి వచ్చిన తర్వాత దృష్టిని ఎదురుగా ఉన్న ఒక బిందువు మీద కేంద్రీకరించాలి. ఇలా ఉండగలిగినంత సేపు ఉన్న తర్వాత నెమ్మదిగా యథాస్థితిలోకి రావాలి. ● ఇలాగే రెండవకాలితోనూ చేయాలి. అప్పుడు ఆక్ణధనురాసనం ఒక రౌండ్ పూర్తయినట్లు. ఇలా రోజుకు మూడు నుంచి ఐదుసార్లు చేయాలి.

ఉపయోగం: ● కాళ్ల కండరాలు సాగినట్లయి సరళతరం కావడంతోపాటు, శక్తిమంతం అవుతాయి కూడ. ● భుజాలు, మోచేతులు, మణికట్టు, మోకాళ్లు శక్తిమంతం అవుతాయి. ● తుంటిభాగంలో చిన్న చిన్న లోపాలు తొలగిపోతాయి. ● పొట్టకండరాల మీద తగినంత ఒత్తిడి కలిగి శక్తిమంతం అవుతాయి. ● మలబద్ధకం తొలగిపోతుంది. పొట్టకు సంబంధించిన ఇతర చిన్న చిన్న సమస్యలు పోతాయి.

జాగ్రత్తలు!: మోకాళ్ల నొప్పులు ఎక్కువగా ఉన్నవాళ్లు, భుజాల సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు చేయకూడదు.

చక్రాసనం



ఈ ఆసన స్థితిలోకి వెళ్లినప్పుడు దేహం చక్రాన్ని పోలి ఉంటుంది. కాబట్టి దీనికి చక్రాసనం అని పేరు. దీనిని ఎలా చేయాలంటే... ● నేలమీద వెల్లకిలా పడుకోవాలి. మోకాళ్లను వంచి నడుము దగ్గరకు తీసుకురావాలి. ఈ స్థితిలో రెండు పాదాలు పాదం మొత్తం నేలకు తాకుతుండాలి. ● చేతులను వెనక్కు తల దగ్గరకు తీసుకెళ్లి ఫొటోలో ఉన్నట్లు అరచేతులు నేలను తాకుతూ ఉంచాలి. ● ఇప్పుడు శ్వాసను దీర్ఘంగా ఊపిరితిత్తుల నిండుగా తీసుకోవాలి. మెల్లగా దేహాన్ని (నడుము భాగాన్ని, భుజాలను) పైకి లేపాలి. ఈ స్థితిలో పాదాలు, అరచేతులు, తల నేలను తాకుతుంటాయి. ● దేహాన్ని మెల్లగా మరింత పైకి లేపాలి. ఇప్పుడు తల కూడా గాల్లోనే ఉంటుంది. పాదాలు, అరచేతులు మాత్రమే నేల మీద ఉంటాయి. ● ఈ స్థితిలో సాధారణంగా గాలి పీల్చుకుంటూ ఉండగలిగినంత సేపు ఉండాలి. ఆ తర్వాత మెల్లగా ఆసన స్థితి నుంచి వెనక్కి రావాలి. ● ఇదే ఆసనాన్ని బాగా సాధన చేసిన తర్వాత అరచేతులను పాదాలకు దగ్గరగా తీసుకురావడం సాధ్యమవుతుంది. దానిని పూర్ణచక్రాసనం అంటారు.

ప్రయోజనాలు: ● ఛాతీ విశాలమవుతుంది. ఊపిరితిత్తులు ఎక్కువ గాలిని పీల్చుకుంటాయి. రక్తం శుభ్రపడుతుంది. ● మెదడు ఉత్తేజితమవుతుంది. మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. కంటిచూపు మెరుగవుతుంది. ● వెన్ను సరళతరమవుతుంది, శక్తిమంతంగా మారుతుంది. ● కొవ్వు కరిగిపోతుంది, కండరాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. ముఖ్యంగా పొత్తికడుపు కండరాలు బలపడి జీర్ణవ్యవస్థ, మూత్రాశయ, గర్భాశయ సమస్యలు తగ్గుతాయి. ● కిడ్నీ, హెర్నియా అనారోగ్యాలను నివారించవచ్చు.

ఎవరు చేయకూడదంటే!: ● హైబీపీ, గుండెజబ్బులు, కడుపులో అల్సర్లు, డయలేటెడ్ ఐ ప్యూపిల్, హెర్నియా సమస్యలతో బాధపడుతున్న వాళ్లు చక్రాసనాన్ని సాధన చేయరాదు. ● చేతులు బలహీనంగా ఉండి శరీరం బరువుగా ఉన్న వాళ్లు కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలతో లేదా యోగా నిపుణుల ఆధ్వర్యంలో చేయాలి. ● కడుపుకు సంబంధించిన ఆపరేషన్‌లు జరిగిన వాళ్లు, ఫ్రాక్చర్లు జరిగిన వాళ్లు పూర్తిగా తగ్గేవరకు చేయరాదు. ● గర్భిణులు కూడా చక్రాసనాన్ని సాధన చేయకూడదు.

1 సూర్యుడికి అభిముఖంగా నిటారుగా నిలబడాలి. నిదానంగా శ్వాసను విడిచి పెడుతూ ఛాతీకి దగ్గరగా రెండు చేతులను జోడించాలి.

2 ఇప్పుడు ఊపిరి పీల్చుకుంటూ చేతులను పైకెత్తి సాధ్యమైనంత వరకు వెనక్కు వాలాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు కాళ్లు నిటారుగా ఉంచాలి.

3 శ్వాసను నెమ్మదిగా విడిచిపెడుతూ చేతులు చాచి ముందుకు వంగాలి. మోకాళ్లను వంచకుండా పాదాలను చేతులతో తాకాలి.

4 ఊపిరి పీల్చుకుంటూ కుడికాలిని వెనక్కుచాచి మోకాలిని నేలకు తాకించాలి. ఎడమకాలిని బొమ్మలో చూపిన విధంగా మడిచి, తలను పైకెత్తాలి. తర్వాత ఎడమకాలిని వెనక్కుచాచి, కుడికాలిని మడచాలి.

5 శ్వాసను బంధించి రెండుకాళ్లను వెనక్కు చాచి, రెండు చేతులను నేలకు తాకించి శరీరాన్ని నేలకు సమాంతరంగా ఉంచాలి.

6 ముందు భంగిమలోనే ఉండి ఊపిరి విడిచి పెడుతూ సాష్టాంగం చేస్తున్నట్లుగా తలను నేలకు తాకించాలి.

7 మెల్లగా ఊపిరి తీసుకుంటూ చేతులను నేలకు ఆన్చి, నడుము నుంచి శరీరాన్ని పైకి లేపాలి.

8 ఊపిరి విడిచిపెడుతూ పాదాలు, చేతులు నేలకు తాకించి నడుమును పైకి లేపాలి.

9 ఊపిరి పీల్చుకుంటూ ఎడమకాలిని వెనక్కుచాచి మోకాలిని నేలకు తాకించాలి. కుడికాలిని బొమ్మలో చూపిన విధంగా మడిచి, తలను పైకెత్తాలి. తర్వాత కుడికాలిని వెనక్కుచాచి, ఎడమకాలిని మడచాలి.

10 శ్వాసను నెమ్మదిగా విడిచిపెడుతూ చేతులు చాచి ముందుకు వంగాలి. మోకాళ్లను వంచకుండా పాదాలను చేతులతో తాకాలి.

11 ఇప్పుడు ఊపిరి పీల్చుకుంటూ చేతులను పైకెత్తి సాధ్యమైనంత వరకు వెనక్కు వాలాలి. ఇలా చేసేటప్పుడు కాళ్లు నిటారుగా ఉంచాలి.

12 నిదానంగా ఊపిరి విడిచి పెడుతూ నిటారుగా నిలబడాలి.



ప్రాణాయామం

సూర్యభేదన ప్రాణాయామం



యోగసాధన చేయడానికి ముందు ఈ ప్రాణాయామం చేస్తే బద్దంకం వదులుతుంది, వాతదోషాలు కూడా తొలగుతాయి. ఎలా చేయాలంటే...

పద్మాసనంలో కూర్చుని వెన్నెముక, మెడ నిటారుగా ఉంచి కళ్లు మూసుకోవాలి. శరీరాన్ని విశ్రాంతిగా ఉంచి కుడి చేతి చూపుడు వేలు, మధ్యవేలిని మడిచి బొటన వేలిని కుడి ముక్కు రంధ్రం మీద ఉంచాలి. ఉంగరపు వేలు, చిటికెన వేలితో ఎడమరంధ్రాన్ని మూసి ఉంచాలి. ఇప్పుడు కుడి రంధ్రం నుంచి దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవాలి. శ్వాస తీసుకున్న వెంటనే కుడిరంధ్రాన్ని బొటనవేలితో మూసి కొద్దిసేపు అలాగే ఉండాలి. తర్వాత తలను నెమ్మదిగా పైకెత్తి జాలంధర బంధం, మూల బంధాల నుంచి విడుదల కావాలి. ఇప్పుడు ముక్కు ఎడమ రంధ్రాన్ని మూసి ఉన్న వేళ్లను వదులు చేసి శ్వాసను నెమ్మదిగా వదలాలి. ఈ ప్రక్రియ మొత్తం ఒక రౌండ్. ఇలా పది నుంచి పదిహేనుసార్లు చేయాలి.

ఎవరు చేయకూడదంటే...

గుండె సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు, మూర్ఛవ్యాధిగ్రస్తులు, హైబీపీతో బాధపడేవాళ్లు ఈ ప్రాణాయామాన్ని చేయకూడదు.

చంద్రనాడిని ప్రభావితం చేసే ప్రక్రియ కా
అని పేరు. ఇది ఎడమ ముక్కు ద్వారా ప్రా
ఎక్కువైన ఉష్ణోగ్రత తగ్గుతుంది. అలసట,
దీనిని ఎలా చేయాలంటే!: పద్మాసన స్థి
నిటారుగా ఉంచి కళ్లు మూసుకోవాలి. ఎడవ
ఉంచాలి. కుడిచేతి చూపుడువేలు, మధ్యవేలి
కుడిరంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్ర
శ్వాస తీసుకోవాలి. శ్వాస తీసుకున్న వెంటనే
చిటికెన వేలితో మూసి గాలిని బంధించి కొ
ఇప్పుడు బొటన వేలిని వదులు చేసి కుడి ర
వదలాలి. దీనిని 10 నుంచి 15 సార్లు చేయ
చేయాలి. బలవంతంగా ఎక్కువ సేపు కుంభ
కుంభకం అంటే శ్వాస తీసుకుని లోపల ఆపి
వీళ్లు చేయకూడదు!: గుండెజబ్బు, ఉబ్బ
బాధపడుతున్న వాళ్లు చేయకూడదు.

ూర్య
స్కారాలు















1 2 3 4 5 6

చంద్రభేదన ప్రాణాయామం

బట్టి దీనికి చంద్రభేదన ప్రాణాయామం
శక్తిని ప్రవహింప చేసే ప్రక్రియ. శరీరంలో
ప్రత్యం తొలగుతాయి.
తిలో కూర్చుని, వెన్నెముక, మెడను
ు చేతిని ఎడమ మోకాలి మీద
ని మడిచి బొటన వేలితో ముక్కు
ధం ద్వారా నిదానంగా, దీర్ఘంగా
ే ఎడమ ముక్కును ఉంగరపు వేలు,
ద్ది సేపు ఉండి నెమ్మదిగా విడవాలి.
ంధ్రం నుంచి గాలిని నిదానంగా
ాలి. శక్తిమేరకు కుంభకం
కం చేయకూడదు.
ఉంచడం.
్రసం, లోబీపీతో



ఉపయోగాలు

- అదనపు బరువు అదుపులోకి వస్తుంది. నడుము సన్నబడుతుంది.
- పొట్ట కండరాలు తీరైన ఆకృతిని సంతరించుకుంటాయి.
- కాళ్లు, చేతుల ఎముకలు, కీళ్లు, కండరాలు బలపడతాయి.
- చర్మ ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. మేని వర్చస్సు కాంతివంతమవుతుంది.
- నిద్రలేమి సమస్య దూరమవుతుంది.
- రక్తంలో చక్కెర స్థాయి అదుపులోకి వస్తుంది.
- మానసిక ఆందోళన దూరమవుతుంది.
- శరీరంలోని వ్యర్థాలు, మలినాలు బయటకు పోతాయి.

పిరమిడ్ ధ్యానంతో సానుకూల దృక్పథం

పిరమిడ్ ధ్యానం (న్యూ ఎనర్జీ ధ్యానం) నిరాశను తొలగిస్తుంది. జీవితంపై ఆశావహ దృక్పథాన్ని పెంపొందిస్తుంది. ఇది చేయడం చాలా సులభం. ధ్యానం చేస్తున్న కొద్దీ కొత్త శక్తి పొందుతున్న అనుభూతి కలుగుతుంది. న్యూ ఎనర్జీ ధ్యానం శ్వాస మీద ధ్యాస పెడుతూ కొనసాగించాలి. వీలైన ఆసనంలో కూర్చుని లేదా పడుకొని ముక్కు ద్వారా శ్వాసను లోతుగా తీసుకోవాలి. నిశ్వాసను నోటి ద్వారా నెమ్మదిగా వదలాలి. శ్వాస శరీరంలోని అన్ని భాగాలకూ వెళుతున్నట్లు అనుభూతి చెందాలి. మీకు వస్తున్న ప్రతి ఆలోచననూ గమనిస్తూ బ్రీతింగ్ కొనసాగించాలి. ఇలా రోజుకు కనీసం పది నిమిషాలు తప్పనిసరిగా చేయడం ద్వారా న్యూ ఎనర్జీ ఫలితాలను పొందవచ్చు.

న్యూ ఎనర్జీ సూత్రాలు

1. నా జీవితం నా చేతులలోకి రావాలి. 2.నేను కర్మ సిద్ధాంతం దాటి ముందుకు వెళ్ళాలి. 3. నేను జన్మ తీసుకునే ముందు ఏదైతే తలరాత రాసుకుని వచ్చానో దానిని చెరపడానికి నిరంతర సాధన చేస్తాను. 4. నా జీవితాన్ని ప్రతీక్షణం నేనే సృష్టించుకున్నాను. ఏది జరిగినా నా లోపలనే సృష్టి జరుగుతుందని సమస్యకు సమాధానం లోపలే వెతుకుతాను. 5. నాకు నేనే డాక్టర్ని, గురువుని, సృష్టికర్తని, దైవాన్ని అని అనుభవ పూర్వకంగా నాకు నేను తెలుసుకుంటాను. 6.నేను జీవించాలి, ముక్తి పొందేవరకు జీవించే ఉండాలి. 7.ఇప్పటి నుండి నన్ను నేను ప్రేమించుకుంటాను, నా శరీరాన్ని, నా మనస్సును, నా బుద్ధిని, నా ఆత్మను నేను ప్రేమిస్తాను. 8. నా లోపల ఉన్న మంచి –చెడు శక్తులు రెంటిని సమానంగా ప్రేమిస్తూ వాటి మధ్యలో ప్రేమను సృష్టిస్తాను. 9. ఇప్పటి నుండి నేను ఆధారపడే తత్త్వం నుండి ఆధారపడని తత్త్వం వైపుకు పయనిస్తాను. 10. ఒక సమస్యకు నా లోపలే సమాధానం ఉన్నపుడే ఆ సమస్య నా దగ్గరకు వస్తుంది అనే నమ్మకాన్ని నేను పెంచుకుంటూ దానికీ కావలిసిన శక్తిని, జ్ఞానాన్ని కూడ నేను ధ్యానం ద్వారా సమకూర్చుకుంటాను. 11.శరీరం, మనసు, బుద్ధి, ఆత్మ మీకు మీరే బాగు చేసుకొండి. అని బాధ్యతను వాటికి వదిలేయాలి. అప్పుడు లోపల ఉన్న శక్తులు పని చేయడం ప్రారంభిస్తాయి. 12. ఇప్పటి నుండి ఏది తిన్నా నాకు మంచి వద్దు చెడు వద్దు నిర్గుణ భావనలో తింటాను. అలాగే బ్రీతింగ్ చేస్తే వచ్చే శక్తితో నేను జీవిస్తాను అనే భావనలో ఎప్పుడు ఉండటం మనం అలవాటు చేసుకోవాలి.

– శ్రీవాణి, హైదరాబాద్







తిరుక్కడిగై

నమో భక్తవత్సలా... నమో యోగాంజనేయా!

సాధారణంగా నరసింహస్వామి అనగానే ఆయన ఉగ్రరూపమే కన్నులముందు కదలాడుతుంది. ఆయన ప్రసన్నవదనంతో కనిపించే ఆలయాలు ఉన్నప్పటికీ యోగభంగిమ లో కనిపించే ఆలయాలు మాత్రం అరుదు. అలా ఆ స్వామి యోగభంగిమలో సాక్షాత్కరించే క్షేత్రమే తిరుక్కడిగై. తమిళనాడులోని తిరుత్తణికి కొద్దిదూరంలో ఉండే తిరుక్కడిగై 108 వైష్ణవదివ్యదేశాలలో ఒకటి. దీనికే చోళంగిపురం, చోళసింహపురం, షోలింగూర్ అనే పేర్లున్నాయి. ఇది అత్యంత మహిమాన్విత క్షేత్రంగా ప్రసిద్ధికెక్కింది. స్వామివారిని ఇక్కడి వారు అక్కారప్పన్ అని పిలుచుకుంటారు. ఇక్కడి తీర్థానికి అమృత తీర్థమని పేరు. అమ్మవారు అమృతవల్లి తాయారు అనే పేరుతో పూజలు అందుకుంటున్నారు. స్వామివారి ఉత్సవమూర్తికి భక్తవత్సలన్ అని పేరు. ఈ స్వామి సన్నిధికి వెనక ఆదికేశవర్ అంటే ఆదికేశవ స్వామి భక్తులను అనుగ్రహిస్తుంటారు. ఇక్కడికి సమీపంలోనే గల చిన్న కొండపైన యోగాంజనేయస్వామి ఆలయం ఉంది. ఆంజనేయుడు కూడా యోగముద్రలో చతుర్భుజాలతో శంఖచక్రగదాభయ హస్తాలతో దర్శనమిస్తాడు. ఆంజనేయుని సన్నిధికి తిరుక్కోవిల్ అని పేరు. ప్రతివారం వేలాదిగా భక్తులు విచ్చేసి, స్వామివార్లకు పూజలు, అర్చనలు, అభిషేకాలు చేయించుకుని తమ సమస్యల నుంచి ఉపశమనం పొందుతుంటారు. ముఖ్యంగా దీర్ఘరోగులు, మానసిక రోగులు, నరాల బలహీనతలు ఉన్నవారు, మూర్ఛవ్యాధి ఉన్నవారు, రక్తహీనతతో బాధపడేవారు, పిశాచ భ్రమలు ఉన్నవారు ఈ రెండు ఆలయాలలోనూ పూజలు చేయించుకుంటారు.

ఈ క్షేత్రానికి పాద శ్రీరంగమని, పుష్కరిణికి తిరుక్కావేరి అనీ పేర్లున్నాయి.

స్థలపురాణం: హిరణ్యకశిపుని సంహరించడం కోసం శ్రీ మహావిష్ణువు నారసింహావతారం ధరిస్తాడని తెలిసిన సప్తరుషులు స్వామిని దర్శించుకునేందుకుగాను ఎంతో ఆత్రుతగా ఎదురు చూస్తున్నారు. మహావిష్ణువు తన అవతార ధారణకు తగిన సమయం కోసం వేచి ఉన్నాడు. అదే సమయంలో హిరణ్యకశిపుడు ‘‘ఏడీ, ఈ స్తంభంలో ఉన్నాడా ఆ శ్రీహరి?’’ అంటూ మదాంధకారంతో స్తంభాన్ని ఒక్క తాపు తన్నడంతో మహావిష్ణువు ఉగ్రనరసింహావతారం ధరించి ఆ స్తంభం నుంచి వెలుపలికి వచ్చి దుష్టదానవుడిని చీల్చి చెండాడిన విషయం తెలిసిందే. ఈలోగా సప్తర్షులు తన ఆగమనం కోసం వేచి ఉన్నారని గ్రహించిన విష్ణుమూర్తి వారికోసం క్షణకాలం ఈ ప్రదేశంలో వారికి యోగముద్రలో కనిపిస్తాడు. అదే రూపంలో పెరియమలై అనే కొండపైన వెలిశాడు. అదే తిరుక్కడిగై. కడిగై అంటే క్షణకాలం అని అర్థం. రాక్షస సంహారం అనంతరం కూడా నరసింహస్వామి ఉగ్రరూపం వీడకపోవడంతో ఆయనను శాంతపరచడం కోసం హనుమంతుడు ఇక్కడి చిన్నమలై అనే కొండపైన ఆయనకు అభిముఖంగా ఉండి ప్రార్థిస్తాడు. తిరుక్కడిగై అంటే పరమ పవిత్రమైన సమయం లేదా ప్రదేశం అని అర్థం చెప్పుకోవచ్చు. విశ్వామిత్రుడు ఈ స్వామివారిని అర్చించి బ్రహ్మజ్ఞానం పొందాడని, నవగ్రహాలలో ఒకరైన బుధుడు ఈ స్వామిని సేవించి తనకు దుర్వాసుడు ఇచ్చిన శాపాన్ని పోగొట్టుకున్నాడని స్థలమహాత్మ్యం తెలుపుతోంది. ఆలయానికి చేరువలోగల బ్రహ్మపుష్కరిణిలో స్నానం చేస్తే దీర్ఘవ్యాధులు నయమవుతాయని, సింహకోష్ఠాకృతిలో గల ఆలయ విమాన గోపురాన్ని సందర్శిస్తే సర్వపాపాలూ పటాపంచలవుతాయనీ ప్రతీతి.

తిరుత్తణిలోని సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర స్వామివారి ఆలయం, శ్రీపురం శ్రీ మహాలక్ష్మీ అమ్మవారి ఆలయం, ఏకాంబరేశ్వర స్వామి ఆలయం, అరుల్మిగు లక్ష్మీనరసింహస్వామి ఆలయం ఇక్కడికి దగ్గరలోని ఇతర చూడదగ్గ పుణ్యస్థలాలు.

ఎక్కడ ఉంది? ఎలా వెళ్లాలి?

తమిళనాడులోని వెల్లూరు జిల్లాలోని షోలింగూర్ అనే గ్రామంలో గల కొండపైన ఉంది ఆలయం. ఎన్‌హెచ్ 4–ఎన్‌హెచ్ 46 జాతీయ రహదారిపై గల ఈ ప్రదేశానికి చేరుకోవాలంటే ముందుగా తిరుత్తణి లేదా వెల్లూరుకు వెళ్లాలి. అక్కడినుంచి షోలింగూర్‌కు బస్సులు, ప్రైవేటు వాహనాలు ఉన్నాయి. దేశంలోని అన్ని ప్రధాన నగరాలనుంచి వెల్లూరుకు రైళ్లున్నాయి. (కాట్పాడి) లేదా అరక్కోణం, జోలార్‌పేట్టైలకు చేరుకోగలిగితే అక్కడి నుంచి తిరుక్కడిగైకి వెళ్లచ్చు.

– డి.వి.ఆర్. భాస్కర్

• న్యూ ఫేస్

బ్రైట్ ఫేస్‌కు ఓట్స్ ప్యాక్

వాతావరణం మారింది. దాని ప్రభావం చర్మంపైన కూడా పడుతోంది. రోజురోజుకీ ముఖం మెరుపు తగ్గిపోతుందని బాధపడుతున్నారా? అయితే వందలు పోసి కెమికల్స్‌తో తయారు చేసిన క్రీమ్స్ పూసుకోనక్కర్లేదు. సమయం వృథా చేసుకుని బ్యూటీ పార్లర్స్‌కి పరుగు పెట్టక్కర్లేదు. మంచిగా ఇంట్లోనే తయారు చేసిన.. సహజసిద్ధమైన ఫేస్ ప్యాక్స్ వేసుకుంటే సరిపోతుంది. మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం ఇలా ట్రై చెయ్యండి.



కావల్సినవి

ఓట్స్ – 3 టేబుల్ స్పూన్స్
గుడ్డు – 1 (వైట్ మాత్రమే)
తేనె – 1 టేబుల్ స్పూన్
పెరుగు – 2 టేబుల్ స్పూన్స్

తయారీ: ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో.. ఓట్స్, ఎగ్ వైట్ వేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో తేనె వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. తరువాత పెరుగు కూడా కలుపుకుని మిక్సీ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు చల్లని వాటర్‌తో ముఖం శుభ్రంగా కడుక్కుని.. ఆవిరి పట్టించాలి. ఇప్పుడు మెత్తని టవల్‌తో తుడుచుకుని.. ఆ మిశ్రమాన్ని అప్లై చేసుకోవాలి. 15 లేదా 20 నిమిషాల పాటు ఆ ప్యాక్‌ని ఉంచుకుని గోరువెచ్చని నీళ్లతో శుభ్రం చేసుకోవాలి. ఇదే విధంగా వారానికి రెండు మూడు సార్లు అప్లై చేసుకుంటే.. మంచి ఫలితం ఉంటుంది.

• నెయిల్‌ఆర్ట్

మేఘాల పల్లకి

కొన్ని ప్రాంతాల్లో... వానలు ముంచేస్తుంటాయి. కొన్ని చోట్ల ఇంకా ఎండలు దంచేస్తుంటాయి. ఆ వానా ఈ ఎండా కలిపి ఒకేసారి వస్తే... కానవచ్చేది రంగురంగుల ఇంద్రధనుస్సే కదా మరి. ఇదిగో ఆ ధనుస్సు. చాలా బాగుంది కదూ! మరి ఇంకెందుకు ఆలస్యం? ఇలా ట్రై చెయ్యండి!



1. ముందుగా స్కై బ్లూ కలర్స్ తీసుకుని చూపుడు వేలుకి, ఉంగరపు వేలుకి అప్లై చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు అదే కలర్‌లో కాస్త లైట్ కలర్ తీసుకుని... మిగిలిన నెయిల్స్‌కి కూడా మొత్తం అప్లై చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు వైట్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్ తీసుకుని చూపుడు వేలు గోరుపై చిత్రంలో చూపించినట్లు ఒక చుక్క పెట్టుకోవాలి.
2. ఇప్పుడు వైట్ చుక్క పక్కన చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ.. మరో చుక్క పెట్టుకోవాలి.
3. ఇప్పుడు మరోసారి వైట్ కలర్ తీసుకుని ఎడమ, కుడి వైపుల (కాస్త పెద్దగా) చిత్రంలో కనిపిస్తున్నట్లుగా మేఘంలా వేసుకోవాలి.
4. తరువాత చిత్రంలో చూపించినట్లుగానే వైట్ కలర్‌తో మరో రెండు మేఘాలను వేసుకోవాలి.
5. ఇప్పుడు మధ్య వేలుకు... రెడ్ కలర్ నెయిల్ పాలిష్‌తో కాస్త వాలుగా గీసుకోవాలి.
6. తరువాత చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ.. లైట్ ఎల్లో కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
7. ఇప్పుడు గ్రీన్ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
8. తరువాత బ్లూ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
9. ఇప్పుడు పర్పుల్ కలర్ అప్లై చేసుకోవాలి.
10. మధ్యవేలుకు అప్లై చేసుకున్నట్లుగానే... ఉంగరపు వేలుకి కూడా.. చిత్రంలో చూపించినట్లుగా ముందుభాగంలో కొంత ప్లేస్ వదిలేసి.. అన్ని కలర్స్ అప్లై చేసుకోవాలి.
11. ఇప్పుడు చిటికెన వేలుకి వైట్ కలర్‌తో చిన్న చిన్న మేఘాలు వేసుకుని, అదే వైట్ కలర్‌తో ఉంగరపు వేలుకి చిత్రంలో చూపించినట్లుగా అప్లై చేసుకోవాలి.
12. తరువాత బొటనవేలుకి కూడా ఉంగరపు వేలులానే అన్ని కలర్స్ అప్లై చేసుకుని... వైట్ కలర్ మేఘాలలో బ్లాక్, రెడ్ కలర్స్‌తో చిత్రంలో చూపించినట్లు పెట్టుకుంటే అదిరే నెయిల్ ఆర్ట్ మీ సొంతమవుతుంది.

• కొత్తకొత్తగా

వాటే బాటిల్

ఏ కాలంలోనైనా.. కడుపు చల్లగా ఉండేందుకు... మనసు కోరుకునే రుచే జ్యూస్. ఈ మధ్య కాలంలో రుచులను పక్కన పెట్టి మరీ... ఆరోగ్య సూత్రాల పేరుతో... డాక్టర్ల సలహాల మేరకూ... 'కాకరకాయలు.. పుదీనా ఆకులను సైతం జ్యూస్ చేసుకుని తాగేస్తున్నారు జనం. అయితే బిజీ షెడ్యూల్‌లో ఇంటిపని, వంటపని పూర్తి చేసుకుని.. జ్యూసులు చేసుకుని తాగాలంటే కష్టమే. కానీ ఈ మినీ జ్యూస్ మేకర్‌తో అలాంటి సమస్యలేం ఉండవు. ఇంచక్కా.. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలు ఇలా వేటినైనా సరే.. నిమిషాల్లో జ్యూస్ చేసుకుని తాగేయొచ్చు. మిల్క్ షేక్స్.. చెరకు రసాలు కూడా చేసుకోవచ్చు. అవసరమైతే.. బయటికి వెళ్తే బ్యాగ్‌లో పెట్టుకుని తీసుకెళ్లొచ్చు. చిత్రంలో కనిపిస్తున్న బాటిలే ఈ మెషిన్‌కు ప్రత్యేకం. బాటిల్ క్యాప్‌తో పాటు.. మిక్సీ బ్లేడ్స్ అమర్చిన మరో క్యాప్ కూడా ఈ బాటిల్ మరలకు సూట్ అవుతుంది. మనకు నచ్చిన వాటిని శుభ్రం చేసుకుని.. బాటిల్‌లో వేసుకుని.. పంచదార వగైరా యాడ్ చేసుకుని.. బ్లేడ్స్ అమర్చిన క్యాప్‌ను పెట్టుకుని... జ్యూస్ చేసుకోవచ్చు. తరువాత బాటిల్‌ను తిప్పి బ్లేడ్స్ క్యాప్ తీసి పక్కన పెట్టి.. బాటిల్ మూత పెట్టుకుంటే.. కావాల్సినప్పుడు స్విప్ చేస్తూ ఎంజాయ్ చెయ్యొచ్చు. ఇంకా ఈ బాటిల్‌ని శుభ్రం చేసుకోవడం కూడా చాలా సులభం.







ధర
77.6 డాలర్లు
(రూ.4,991)

కావల్సిన షేప్‌లో...

ఎన్ని కాలాలు గడిచినా... పిల్లలు, పెద్దలు ఇష్టంగా తినేవి స్నాక్స్. ఒకప్పుడు పిండి వంటలంటే.. గంటల తరబడి.. ఇంటిల్లిపాదీ కూర్చుని వండేవారు. కానీ, ఇప్పుడు అన్నీ నిమిషాలపైనే పూర్తైపోతున్నాయి. పిండి కలిపేందుకు ఓ మెషిన్.. వాటిని షేప్ చేసేందుకు ఓ మెషిన్.. వాటిని నూనెలో వేయించి అందించేందుకు ఓ మెషిన్.. అంటూ అన్ని సులభం చేసేస్తున్నాయి కంపెనీలు. ఈ మెషిన్ చూడండి. ఇందులో ముద్దగా చేసుకున్న పిండిని పెట్టుకుంటే చాలు రకరకాల షేప్స్‌లో చేసి పెడుతుంది. ఈ మెషిన్ కదలకుండా ఉండేందుకు ఒక స్టాండ్ కూడా ఉంటుంది. దాన్ని అనువైన ప్లేస్‌లో బిగించుకుని... మెషిన్‌పై భాగంలో పిండి ముద్దలను పెట్టుకుని... కుడివైపు కనిపిస్తున్న హ్యాండిల్‌ను తిప్పుకుంటే చాలు. ఇందులో ఒక్కో షేప్‌కి ప్రత్యేకమైన బ్లేడ్స్ యాడ్ చేసిన పార్ట్స్ ఉంటాయి. వాటిని మార్చుకుంటే మనకు కావాల్సిన షేప్‌లో తయారవుతాయి. వాటిని నూనెలో వేయించుకుంటే రుచికరమైన స్నాక్స్ రెడీ అయిపోతాయి. ఇందులో స్వీట్ అయినా.. హాట్ అయినా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇక ఈ మోడల్‌లోనే (హ్యాండిల్‌తో మనం తిప్పుకోవాల్సిన పని లేకుండా ఆ హ్యాండిల్ స్థానంలో మోటర్ బిగించుకునేలా) ప్రత్యేకమైన మోడల్ మార్కెట్‌లోకి వచ్చింది. ఆ మోటర్ బిగించుకుంటే స్విచ్ ఆన్–ఆఫ్ చేసుకోవడమే పని. బాగుంది కదూ!



ధర
39.35 డాలర్లు
(రూ.2,531)

అంతకు మించి.. బెస్ట్!

పూర్వం మహిళలు ఇంటిపని, వంటపని మాత్రమే చూసుకునేవారు కాబట్టి.. సమయంతో పెద్ద సమస్య ఉండేది కాదు. కానీ, ఈ రోజుల్లో మహిళలకు ఓ వైపు ఆఫీస్ పని, మరో వైపు ఇంటి పని పెద్ద సవాలుగా మారింది. అందుకే వంట పని ఎంత త్వరగా అయిపోతే అంతమంచిదని కోరుకుంటుంటారు. ఆ కారణంతోనే ఇప్పుడు ఈ మెషిన్ మార్కెట్‌ను ఏలుతోంది. ఇక్కడ చూడండి. ఒకే టైమ్‌లో ఎన్నిపనులు అయిపోతున్నాయో...! ఇందులో దోశలు, పెసరట్లు దగ్గర నుంచి.. చికెన్, మటన్ కూడా రుచికరంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. మొత్తమంతా గ్రిల్, పాన్‌తో రూపొందిన ఈ మెషిన్‌లో 8 చిన్న చిన్న పాన్స్ కూడా ఉంటాయి. అందులో ఆమ్లెట్స్ దగ్గర నుంచి కూరగాయలు ఉడికించుకోవడం వరకూ అన్నీ చేసుకోవచ్చు. ఈ పాన్స్‌ను బయటకి తీసుకోవడం కూడా ఈజీ. వాటికి సెపరేట్‌గా ఎనిమిది గరిటెలు కూడా ఉంటాయి. ఇంకా ఈ మెషిన్‌లో టమాటాలు, ఉల్లికాడలు, రొయ్యలు, ఫిష్ ఇలా.. అన్నీ లైట్‌గా ఆయిల్ వేసుకుని గ్రిల్ చేసుకోవచ్చు. పాన్‌పై కావాల్సిన పదార్థాలన్నీ యాడ్ చేసుకుని స్వీట్స్.. పాస్తాలు తయారు చేసుకోవచ్చు. ఈ మెషిన్ క్లీన్ చేసుకోవడం కూడా చాలా ఈజీ.



ధర
42.73 డాలర్లు
(రూ.2,749)

● స్నాక్ సెంటర్





బెండకాయ బజ్జీలు

కావల్సినవి: లేత బెండకాయలు – అర కేజీ, గుడ్లు – 2, మొక్కజొన్న పిండి – ఒకటిన్నర కప్పులు, పాలు – 2 లేదా 3 టేబుల్ స్పూన్స్, మిరియాల పొడి – చిటికెడు, కారం – అర టేబుల్‌స్పూన్, ఉప్పు – తగినంత, నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా

తయారీ: ముందుగా బెండకాయలను శుభ్రం చేసుకుని.. చివర్లు కట్ చేసుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో మొక్కజొన్న పిండి, మిరియాల పొడి, కారం, ఉప్పు వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు పాలు, గుడ్లను కూడా యాడ్ చేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఈ మిశ్రమంలో బెండకాయలను ముంచి డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. టమాటా సాస్ లేదా వేరుశనగ చెట్నీతో ఈ బజ్జీలు భలే టేస్ట్‌గా ఉంటాయి.

రొయ్యల పిజ్జా

కావల్సినవి: పెద్ద రొయ్యలు – 8 లేదా 10, ప్లెయిన్ నాన్స్ (రొట్టెలు) – 2 (మార్కెట్‌లో దొరుకుతాయి) లేదంటే... ఈ పదార్థాలతో (పెరుగు – 1 కప్పు, అన్నం – 2 కప్పులు, ఆలివ్ ఆయిల్, మసాలా, కారం – 1 టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున, గుడ్లు – 2, కొబ్బరి తురుము – అర కప్పు, నూనె – తగినంత) తయారు చేసుకోవచ్చు. పాలకూర – 2 కప్పులు, నిమ్మకాయ చెక్క – 1, కరివేపాకు, కొత్తిమీర – 1 లేదా 2 రెమ్మల చొప్పున, వెల్లుల్లి – 2 లేదా 3 రేకలు, ఉప్పు – సరిపడా, క్యాప్సికం – యెల్లో ఆర్ రెడ్, కొబ్బరి పాలు – 8 లేదా 10 టేబుల్ స్పూన్స్, అల్లం – చిన్న ముక్క.

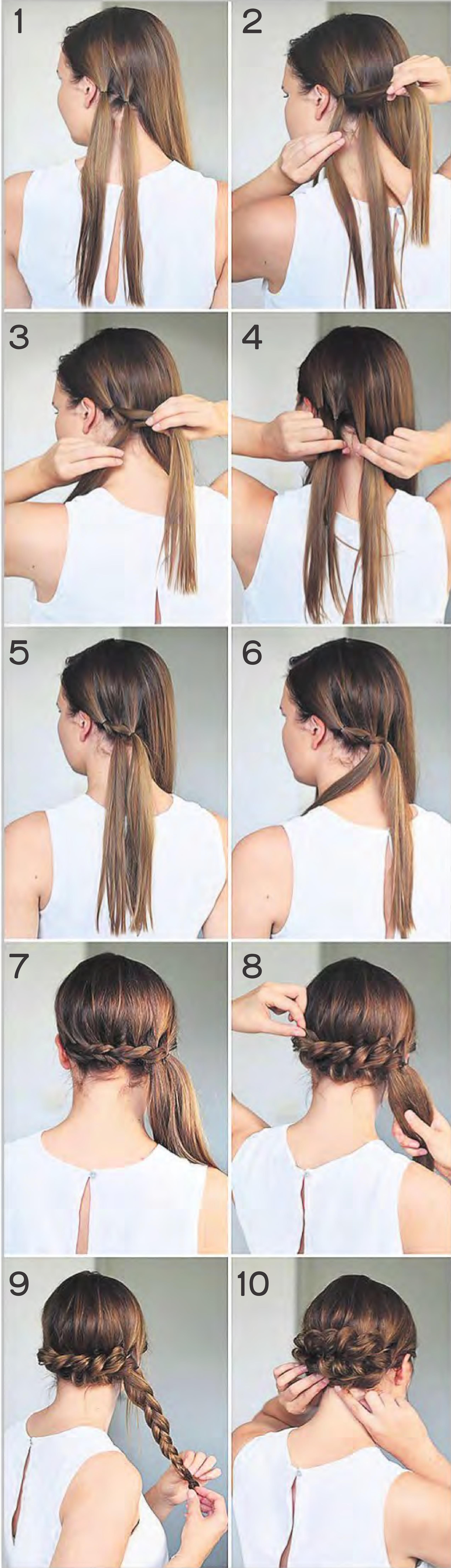
తయారీ: ముందుగా రొయ్యలు బాగా దోరగా వేయించి పక్కన పెట్టుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక బౌల్ తీసుకుని అందులో బాగా మెత్తగా ఉడికిన అన్నం వేసుకుని ముద్దలా చేసుకోవాలి. కొబ్బరి తురుము, మసాలా, కారం వేసి బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు ఒక మిక్సీలో ఈ మిశ్రమాన్ని వేసుకుని.. పెరుగు, గుడ్లు, ఆలివ్ ఆయిల్ యాడ్ చేసుకుని మిక్సీ చేసుకోవాలి. చిక్కని జ్యూస్‌లా మారిన ఆ మిశ్రమాన్ని ఒక పాన్‌పై రెండు దఫాలుగా రొట్టెలుగా వేసుకుని... ఆయిల్‌తో దోరగా వేయించుకుని పక్కన పెట్టుకోవాలి. (లేదంటే మార్కెట్‌లో దొరికే 'ప్లెయిన్ నాన్స్'(రొట్టెలు) తీసుకుంటే ఇంకా ఈజీగా అయిపోతుంది). పాలకూర, వెల్లుల్లి రేకలు, కొబ్బరి పాలు , కరివేపాకు, అల్లం యాడ్ చేసుకుని మెత్తగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆ మిశ్రమాన్ని రొట్టెపై స్ప్రెడ్ చేసుకుని, ముందుగా వేయించి పక్కన పెట్టుకున్న రొయ్యలను గార్నిష్ చేసుకోవాలి. తరువాత వాటిపై కొత్తిమీర, క్యాప్సికం ముక్కలు వేసుకుని నిమ్మరసం జల్లుకుంటే... రుచికరమైన రొయ్యల పిజ్జా సిద్ధమౌతుంది.



బ్రెడ్ మాల్పో

కావల్సినవి: బ్రెడ్ స్లైస్ – 8, మైదా పిండి – ఒకటిన్నర కప్పులు, మొక్కజొన్న పిండి – 1 టేబుల్ స్పూన్, పాలు – 2 కప్పులు, పంచదార – 2 కప్పులు + 2 టేబుల్ స్పూన్స్, వాటర్ – ఒకటిన్నర కప్పులు, నూనె – డీప్ ఫ్రైకి సరిపడా డ్రై ఫ్రూట్స్ – 2 టేబుల్ స్పూన్స్(మీ అభిరుచిని బట్టి), జీలకర్ర పొడి, యాలుకల పొడి– 1 టేబుల్ స్పూన్ చొప్పున

తయారీ: ముందుగా ఒక బౌల్ తీసుకుని మైదాపిండి, మొక్కజొన్న పిండి, పాలు, జీలకర్ర పొడి వేసుకుని బాగా కలుపుకోవాలి. ఇప్పుడు అందులో పాలు వేసుకుని బాగా మిక్స్ చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆయిల్‌ని బాగా వేడి చేసుకుని.. ఈ మిశ్రమాన్ని గరిటెతో గుండ్రటి అప్పడాల్లా అందులో వేసుకుని బాగా డీప్ ఫ్రై చేసుకోవాలి. ఇప్పుడు వేరే బౌల్ తీసుకుని వాటర్, పంచదార వేసుకుని బాగా మరిగించుకోవాలి. అందులో యాలుకల పొడి కూడా యాడ్ చేసుకుని పాకం వచ్చేదాకా గరిటెతో తిప్పుకోవాలి. ఇప్పుడు ఆయిల్‌లో వేయించిన అప్పడాలకు పాకం బాగా పట్టించాలి. ఇప్పుడు వాటిపై మీకు నచ్చిన విధంగా గార్నిష్ చేసుకోవాలి.



అందాన్ని కోరుకునే మగువలు సాదాసీదా కేశాలంకరణలతో సరిపెట్టుకోరు. అందుకే రకరకాల స్టైల్‌ని మెయిన్‌టెన్ చేస్తుంటారు. రోజుకో కొత్త లుక్‌తో మెరిసిపోతుంటారు. అయితే, ట్రెండ్ ఏ ఒక్కరి సొత్తు కాదుగా! కాస్త పోష్ లుక్‌ని మెయిన్‌టెన్ చెయ్యడం వస్తే చాలు... మీరు కూడా ట్రెండ్ సెటర్స్ అయిపోవచ్చు. ఇక ఎందుకు ఆలస్యం ఈ లేటెస్ట్ పోష్ హెయిర్ స్టైల్‌ని ట్రై చెయ్యండి. కాస్త వెరైటీగా.. ఇంకాస్త కొత్తగా... ఒక్క లుక్‌లోనే చూపరులను ఆకట్టుకునేలా... రెడీ అయిపోండి.



ఫుల్ త్రూ బ్రైడ్ షిన్యాన్

1 ముందుగా హెయిర్ మొత్తం చిక్కులు లేకుండా దువ్వుకోవాలి. తరువాత చిత్రంలో చూపించినట్లుగా ఎడమవైపు వెనుక భాగంలో చిన్న చిన్న పాయలుగా తీసుకుని హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

2 ఇప్పుడు చిత్రాన్ని అనుసరిస్తూ... మొదటి పాయలను రెండుగా చేసుకోవాలి.

3 తరువాత వాటి మధ్యలో రెండో పాయను ఉంచి.. మళ్లీ కలుపుకోవాలి.

4 ఇప్పుడు కలుపుకున్న రెండు పాయలకు పక్కన మరో చిన్న పాయను తీసుకోవాలి.

5 తరువాత ఆ చిన్న పాయను ముందు కలుపుకున్న రెండు పాయలకు కలుపుకుని హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

6 ఇప్పుడు అదే విధంగా హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకున్న పాయను రెండుగా చేసి... మరో పాయను మధ్యలోకి పెట్టుకుని మళ్లీ ఆ రెండు పాయలను కలిపి.. దానికి మరో చిన్న పాయ యాడ్ చేసుకుని హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

7 తరువాత (వెనుక నుంచి) కుడివైపు చెవి వరకూ అలానే పాయల మధ్యలో పాయ పెట్టుకుంటూ హెయిర్ బ్యాండ్‌లు పెట్టుకుంటూపోవాలి.

8 ఇప్పుడు కుడివైపు హెయిర్ మొత్తం చిత్రంలో చూపించినట్లు... గట్టిగా పట్టుకుని హెయిర్ బ్యాండ్స్ పెట్టుకున్న పాయలను కాస్త లూజ్ చేసుకోవాలి.

9 తరువాత కుడివైపు హెయిర్ మొత్తాన్ని చివరిదాకా జడలా అల్లుకుని హెయిర్ బ్యాండ్ పెట్టుకోవాలి.

10 ఇప్పుడు ఆ జడను చిత్రంలో కనిపిస్తున్న విధంగా చుట్టుకుని.. కదలకుండా హెయిర్ పిన్స్ పెట్టుకుంటే సరిపోతుంది.

• లేడీస్ టైలర్

నేటి మహిళ ఆకాశమే హద్దుగా దూసుకుపోతోంది. ఇందుకోసం తన ఆహార్యంలోనూ మార్పులు చేసుకుంటుంది. కంఫర్ట్‌తో పాటు స్టైలిష్‌గా ఉండటాన్నీ కోరుకుంటుంది. అందుకే ఆమె ఛాయిస్ ఎక్కువగా ప్యాంట్ షర్ట్‌వైపే మొగ్గుచూపుతుంది. ఈ డ్రెస్‌లో స్టైలిష్‌గా కనిపించడంతో పాటు డేరింగ్ అండ్ డాషింగ్ అనిపిస్తున్నారు. ఈ వారం స్టైలిష్ షర్ట్ కట్ డీటెయిల్స్ తెలుసుకుందాం...

అక్షిత అగర్వాల్
డిజైనర్



నిర్వహణ: ఎన్.ఆర్

హ్యామ్‌స్టెక్ ఫ్యాషన్ టెక్నాలజీ ఇన్‌స్టిట్యూట్, హైదరాబాద్

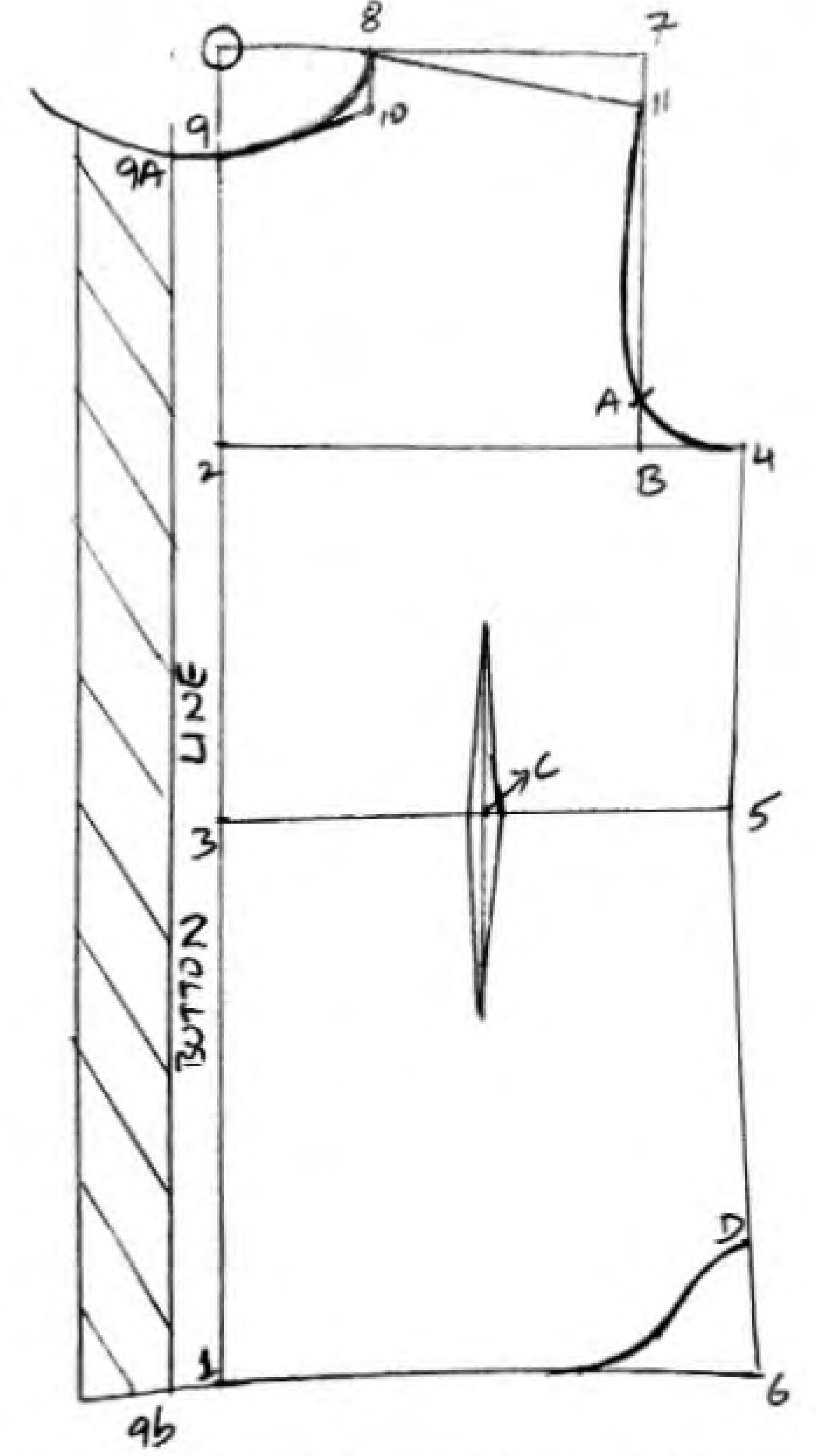
www.Hamstech.com

స్టైలిష్ షర్ట్



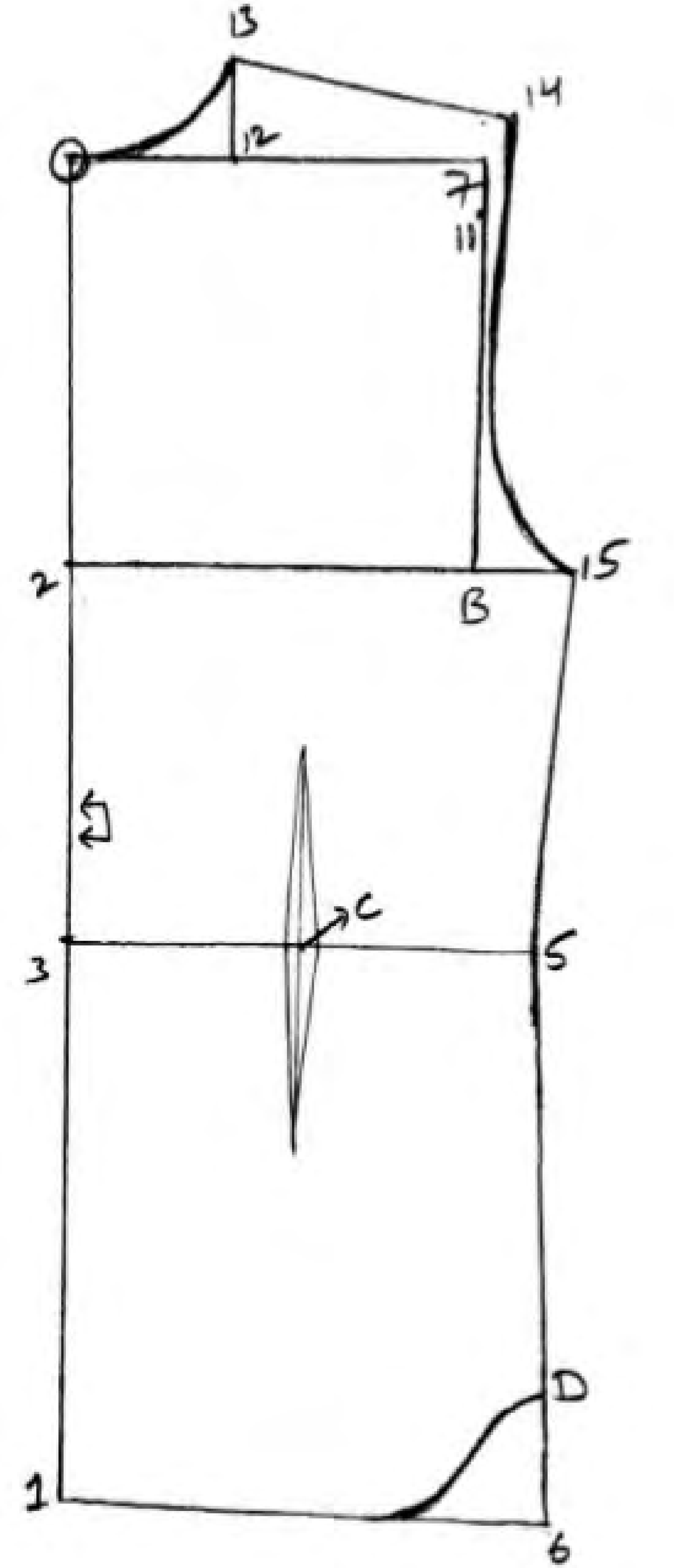
ఫ్రంట్ బాడీస్ డ్రాఫ్టింగ్:

- 0-1 = ఫుల్ లెంగ్త్ + 1-1/4 అంగుళం కిందివైపు హెమ్ +సీమ్ (కుట్టు) కలుపుకోవాలి.
- 0-2 = ఆర్మ్‌హోల్ డెప్త్
- 0-3 = నడుము పొడవు
- 2-4 = 1/4 ఛాతీ పై కొలత
- 3-5 = 1/4 ఛాతీ కింది కొలత
- 1-6 = నడుము కొలత
- 0-7 = 1/2 భుజం వెడల్పు + 1/2 అంగుళం కుట్టు భాగం
- 0-8 = 1/5 నెక్ + 1/4 అంగుళం
- 0-9 = 1/5 నెక్ షేప్.
- 9-8 = నెక్ వంపు భాగం (నెక్ సైజ్‌ని బట్టి తీసుకోవాలి)
- 7-11 = 1 1/2 అంగుళం కిందకు మార్క్ చేసుకోవాలి.
- 8-11 = క్రాస్ లైన్ షోల్డర్ స్లోప్
- B - A = B లైన్ నుంచి ముప్పావు అంగుళం పైకి మార్క్ చేయాలి. ఇది లోయర్ ఆర్మ్‌హోల్ కర్వ్ భాగం.
- C = 3 - 5 మధ్య భాగం
- డార్ట్ లెంగ్త్ రెండువైపులా 8 అంగుళాలు 1/2 అంగుళం ముందు భాగం పైకి మార్క్ చేయాలి. ఇది వెయిస్ట్ డార్ట్ అవుతుంది. నడుము భాగం ఫిట్‌గా ఉండటానికి ఈ డార్ట్ తీసుకోవాలి. 9 - 9 A బటన్ లైన్. దీనికి 3/4 అంగుళం డ్రా చేసుకోవాలి. 9A - B ఆ వరకు.



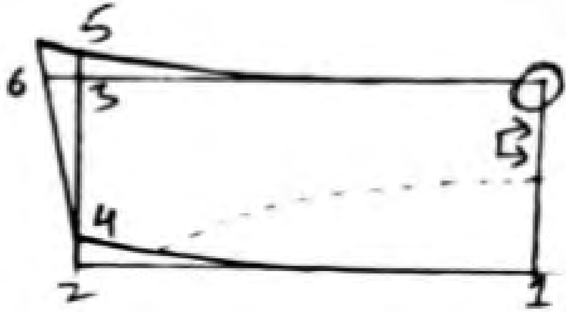
బ్యాక్ బాడీస్ డ్రాఫ్ట్:

- 0-1 = బ్యాక్ పార్ట్‌లో ముందుగా డ్రా చేయాల్సిన లైన్
- 0-2 = ఆర్మ్‌హోల్ డెప్త్ = 1/4 అంగుళం ఛాతీ భాగం, 1 1/4 అంగుళం కుట్టుకు వదలాలి.
- 0-3 - వెయిస్ట్ లెంగ్త్ + 1/2 అంగుళం
- 0-7 = 1/2 అంగుళం కొలత తీసుకొని మార్క్ చేయాలి. ఇది భుజం విడ్త్ అవుతుంది + 1/2 అంగుళం కుట్టు.
- 2-15 = 1/4 ఛాతీ పై కొలత + 1 1/2 అంగుళం
- 3-5 = (1/4 ఛాతీ కింది కొలత + 1 1/2 అంగుళం) - 3/4 అంగుళం
- 1-6 = కొలతకి (1/4 అంగుళం = 1 1/2 అంగుళం కుట్టు) + 3/4 అంగుళాలు కలుపుకోవాలి.
- 0-12 - 1/5 అంగుళం నెక్ + 1/4 అంగుళం కుట్టు
- 12-13 = 2 1/4 అంగుళాలు పైకి తీసుకొని మార్క్ చేయాలి.
- 11-14 = 2 1/4 అంగుళాల కొలత
- 13 నుంచి 14 వరకు స్ట్రెయిట్ లైన్ షోల్డర్ స్లోప్
- 14-15 = బ్యాక్ ఆర్మ్‌హోల్ వంపు భాగం
- C = 3-5 డార్ట్ మధ్య 8 అంగుళాల కొలత తీసుకొని మార్క్ చేస్తే అది మధ్య డార్ట్ భాగం అవుతుంది. ఇక్కడ నుంచి 1/2 అంగుళం డార్ట్‌లైన్ మార్క్ చేసుకోవాలి.



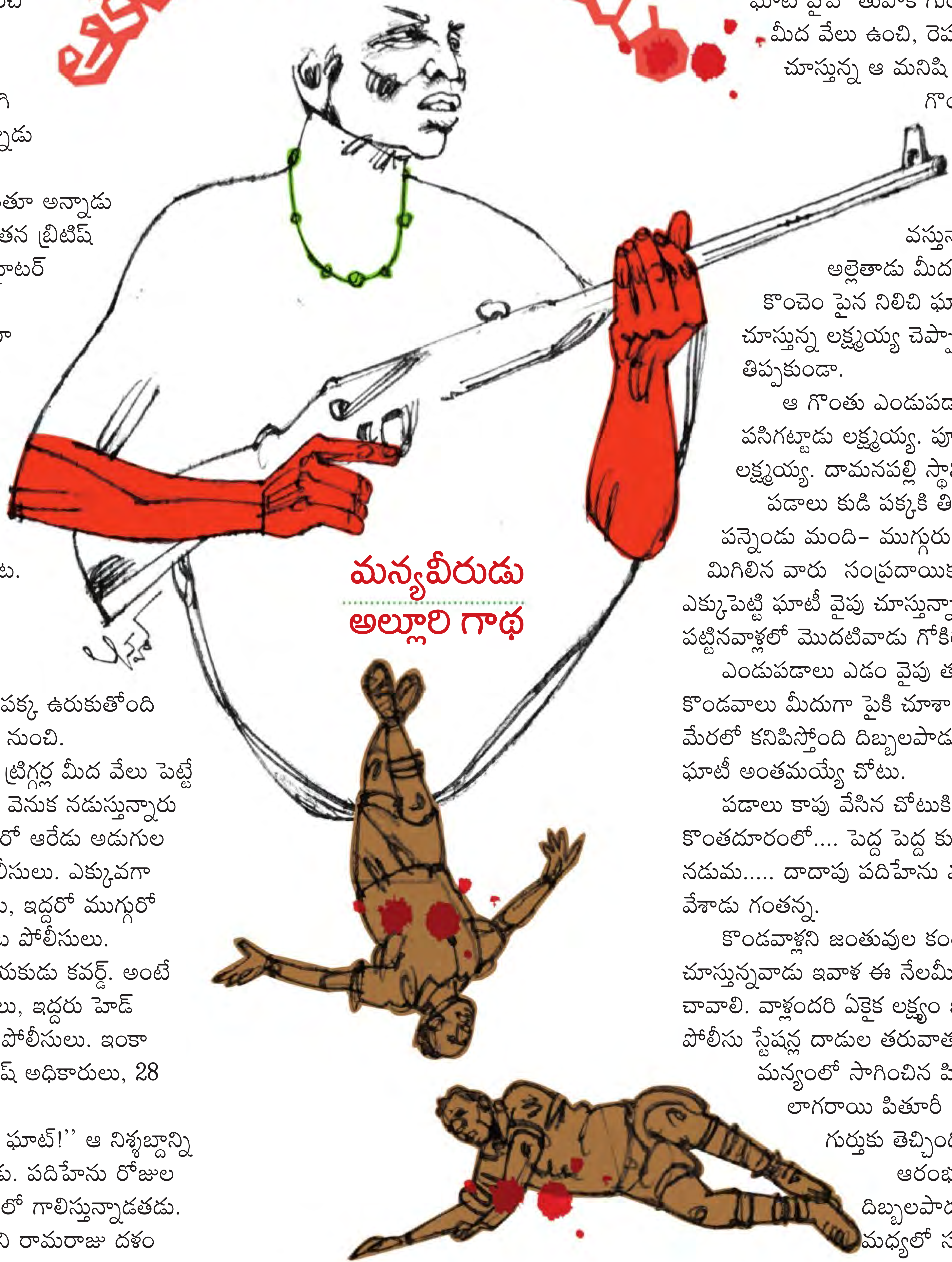
కాలర్ పార్ట్:

- 0-1 = 3 1/4 అంగుళాల పొడవు
- 1-2 = 1/2 నెక్ చుట్టుకొలత + 1/4 అంగుళాలు
- 2-3 = 3 1/4 అంగుళాలు కొలత
- 2-4 = 3/4 అంగుళాలు కొలత. 4 నుంచి ఒక సన్నని వంపు భాగం 1 లైన్‌కి కలపాలి.
- 3-5 = 1/2 అంగుళం పైకి మార్క్ చేసుకోవాలి
- 3-6 = 1/2 ఔటర్ పాయింట్ తీసుకోవాలి.
- 4 నుంచి 6 వరకు మార్క్ చేసుకుంటూ 5 వద్ద వంపు తీసుకోవాలి.



తిరుగబడ్డ సూర్యోదయం

మన్యవీరుడు అల్లూరి గాథ



వెంటనే జయరాం వెనక్కి తిరిగి అన్నాడు, ''ఆ న్యూస్ నిజమే. కిందకి దిగిపోయారట.''

తటాల్న నడుముకు ఉన్న ఎర్రతోలు హోల్‌స్టర్ నుంచి జర్మన్ సర్వీస్ పిస్టల్ లాగాడు కవర్ట్.

''ఇప్పుడే లోయ దిగి ఉంటారు. ఇటు..'' అన్నాడు జయరాం.

''మూవ్....''ఉరుకుతూ అన్నాడు కవర్ట్. హోల్‌స్టర్ నుంచి తన బ్రిటిష్ సర్వీస్ పిస్టల్ తీశాడు, హైటర్ కూడా.

కండచీమల బారులా దిగడం మొదలుపెట్టింది పోలీసు పటాలం.

పరుగు తీయడానికి ప్రయత్నిస్తున్నా సాధ్యం కావడం లేదు. అంత సన్నగా ఉంది బాట.

గాముకొండ, ధారకొండ. వాటి మధ్య ఉయ్యాల ఊగుతున్నదే దామనపల్లి లోయ. కుడిపక్క ఉరుకుతోంది జలపాతం, గాముకొండ నుంచి.

అందరూ తుపాకీల ట్రిగ్గర్ల మీద వేలు పెట్టే ఉన్నారు. అడ్వాన్స్ పార్టీ వెనుక నడుస్తున్నారు కవర్ట్, హైటర్. వీరికి మరో ఆరేడు అడుగుల దూరంలోనే ప్రత్యేక పోలీసులు. ఎక్కువగా బళ్లారి స్పెషల్ పోలీసులు, ఇద్దరో ముగ్గురో నర్సీపట్నం, కృష్ణదేవీపేట పోలీసులు.

ఈ బృందానికి నాయకుడు కవర్ట్. అంటే ఇద్దరు బ్రిటిష్ అధికారులు, ఇద్దరు హెడ్ కానిస్టేబుళ్లు, 26 మంది పోలీసులు. ఇంకా చెప్పాలంటే ఇద్దరు బ్రిటిష్ అధికారులు, 28 రైఫిళ్లు. అన్నీ 303 రైఫిళ్లే.

''ఇది నాలుగు మైళ్ల ఘాట్!'' ఆ నిశ్శబ్దాన్ని భరించలేక కవర్ట్ అన్నాడు. పదిహేను రోజుల నుంచి ఒక కసితో అడవిలో గాలిస్తున్నాడతడు. మొట్టాడం వీరయ్యదొరని రామరాజు దళం విడిపించడం పుండు మీద కారం చల్లినట్టయింది. లాగరాయి ఫితూరీ తరువాత అతడిని పట్టుకున్నది కవర్టే. అయితే రాజవొమ్మంగి నుంచి వచ్చిన పదిరోజుల లోపునే వీరయ్యని పట్టుకుని చింతపల్లి స్టేషన్లలో అప్పగించాడు కవర్ట్. దాంతో మళ్లీ నమ్మకం వచ్చింది. కానీ ఒంజేరి ఘాట్ మీద పోలీసులు చావు దెబ్బ తినడం కుంగదీసింది. ఉన్మాదిలా మారిపోయాడు కవర్ట్.

''అవేమిటి, ఆ రాళ్ల ఎవరో పేర్చినట్టు లేవూ, అసహజంగా?'' అనుమానంగా అడిగాడు హైటర్, ఒకచోట.

ఒక్కసారి పరిశీలనగా చూసి, ''అలా అనిపించడం లేదే!'' అంటూ కొట్టిపారేశాడు కవర్ట్.

• • •

దామనపల్లి ఘాటీ మీదే సరమండ అనే చోటు. సూర్యరశ్మిని భూమి మీద పడనీయడం లేదు చెట్లు. వాటి కింద ఉన్న చిన్న చిన్న తునికాకు, కుంకుడు చెట్లని ఏవేవో తీగలు చెట్లని కూడా కనిపించనివ్వకుండా పాకాయి. లోపల జంతువు ఉన్నదీ, మనిషి అయినదీ తెలియదు.

''లక్ష్మయ్యా! ఎక్కడున్నారు తెల్లోళ్లు?'' ఘాటీ వైపే తుపాకి గురిపెట్టి, ట్రిగ్గర్ మీద వేలు ఉంచి, రెప్పవేయకుండా చూస్తున్న ఆ మనిషి అడిగాడు, గొంతు బాగా తగ్గించి.

''గెద్ద వేగంతో వస్తున్నారు.'' అల్లెతాడు మీద బాణం ఆన్చి కొంచెం పైన నిలిచి ఘాటీ వైపే చూస్తున్న లక్ష్మయ్య చెప్పాడు, తలైనా తిప్పకుండా.

ఆ గొంతు ఎండుపడాలుదని పసిగట్టాడు లక్ష్మయ్య. పూర్తి పేరు కుందేరి లక్ష్మయ్య. దామనపల్లి స్థానికుడు.

పడాలు కుడి పక్కకి తిరిగి చూశాడు– పన్నెండు మంది– ముగ్గురు తుపాకులతో, మిగిలిన వారు సంప్రదాయిక ఆయుధాలను ఎక్కుపెట్టి ఘాటీ వైపు చూస్తున్నారు. తుపాకులు పట్టినవాళ్లలో మొదటివాడు గోకిరి ఎర్రేసు.

ఎండుపడాలు ఎడం వైపు తలతిప్పి కొండవాలు మీదుగా పైకి చూశాడు– కనుచూపు మేరలో కనిపిస్తోంది దిబ్బలపాడు. దాదాపు ఘాటీ అంతమయ్యే చోటు.

పడాలు కాపు వేసిన చోటుకి కొంతదూరంలో.... పెద్ద పెద్ద కుంకుడు చెట్ల నడుమ..... దాదాపు పదిహేను మందితో మాటు వేశాడు గంతన్న.

కొండవాళ్లని జంతువుల కంటే హీనంగా చూస్తున్నవాడు ఇవాళ ఈ నేలమీదే రక్తం కక్కుకు చావాలి. వాళ్లందరి ఏకైక లక్ష్యం ఇదే. మూడు పోలీసు స్టేషన్ల దాడుల తరువాత కవర్ట్ మన్యంలో సాగించిన హింస, లాగరాయి పితూరీ నాటి హింసను గుర్తుకు తెచ్చింది వాళ్లకి .

ఆరంభంలో దిబ్బలపాడు దగ్గర, మధ్యలో సరమండ దగ్గర, చివర కుంకుడు చెట్ల దగ్గర ఒకే వరసలో ఉన్నాయి కొండదళాలు. ఎడమవైపున అంతా సెలయేటి ప్రవాహం.

మరో ఏడెనిమిది నిమిషాలు గడిచిపోయాయి.

కిచకిచమంటూ ఎక్కడో నాలుగు కోతులు అరిచాయి హఠాత్తుగా. అదే ఓ సంకేతం. కొండదళ సభ్యులంతా ఊపిరి బిగపట్టేశారు.

థక్....థక్.....థక్..... థక్....థక్.. థక్. నెమ్మదిగా బూట్ల చప్పుడు దగ్గరకావడం

● డా. గోపరాజు నారాయణరావు

మొదలైంది.

మధ్యలో ఎండు పడాలు, కింద గంతన్న నరాలు తెగే ఉత్కంఠతో ఎదురు చూస్తున్నారు, దిబ్బలపాడు దగ్గర జరగబోయేదాని కోసం. ఆ తరువాత తమ చర్య మొదలవుతుంది. ఎండుపడాలు బృందం మొదటి ప్రయత్నం చేస్తుంది. తరువాత గంతన్న రంగంలోకి దిగుతాడు. చివరికి ఎండుపడాలు దళం కదలి వచ్చి, మల్లు దళంతో కలసి రావడమే కాదు, వెనుక డొంకల్లో దాక్కున్న మిగిలిన దళ సభ్యులు గంతన్న దళానికి తోడు వస్తారు.

థక్-థక్-థక్- థక్ – బూటు కాళ్ల అడుగులు మరీ చేరువవుతున్నాయి.

●●●

మళ్లీ అదే దృశ్యం.... కొండవాలు మీద, రాళ్ల అటూ ఇటూ మార్చినట్టు, కొద్దిగా మట్టి తవ్వినట్టు. వాటి మీద అనుమానం మొదలైంది హైటర్‌కి.

ఒక లిప్త తరువాత ఆ రాళ్ల గుట్ట ఒక్కసారిగా దడదడ జారింది. పెద్ద శబ్దం. పది పన్నెండు సెకన్లు కాకుండానే పదడుగుల దూరంలో మరో రాళ్ల గుట్ట జరజర కొండ మీద నుంచి ఘాటీ మీదకు వచ్చి పడబోతుంటే, పోలీసులు సరమండ వైపు పరుగెత్తారు. కొండదళం పన్నిన వ్యూహంలోనే పడ్డారు.

ధన్‌మని పేలింది, తుపాకీ, కొండ మీద నుంచి.

మరు లిప్తలోనే తేరుకుని ''లే డౌన్... లే డౌన్ '' అంటూ అరిచాడు హైటర్.

అప్పుడే ఒళ్లు జలదరించేలా అరుపు పక్కన, ''ఓ మైగాడ్!'' అంటూ.

కొందరు పోలీసులు చటుక్కున నేల మీద పడుకున్నారు. కొందరు ఏం చేయాలో తోచక నిలబడే ఉన్నారు.

చటుక్కున పక్కకు తిరిగాడు హైటర్. కవర్డ్ మెడ నుంచి చివ్వున చిమ్ముతోంది రక్తం.

అతడిని పట్టుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తున్నాడు, వెనకే ఉన్న ఒక పోలీసు.

మరు నిమిషంలోనే మరో తూటా దూసుకొచ్చింది. ఆ పోలీసు కూడా అరుస్తూ కూలిపోయాడు.

హైటర్ తన చేతిలోని బ్రిటిష్ సర్వీస్ రివాల్వర్ ఎత్తి ఆకాశంలోకి కాల్చబోతుండగానే మరో తూటా వచ్చి అతడి గుండె దగ్గర తాకింది. కిందపడిపోతున్నాడతడు, అది కూడా వాగు వైపు.

మరో కానిస్టేబుల్ గబగబా వచ్చి పట్టుకోబోయాడు. మళ్లీ పేలింది తూటా.

ఇదంతా కొన్ని సెకన్లలో జరిగిపోయింది.

''హెల్ప్...హెల్ప్.... మమ్మల్ని కాల్చొద్దు ప్లీజ్!'' ఇంగ్లిష్‌లో వేడుకుంటూ పరుగులు తీస్తున్నారు పోలీసులు. నేల మీద పడుకున్న పోలీసులకి గుండెలు అవిసి పోతున్నాయి. క్షణం తరువాత నెమ్మదిగా తలెత్తి చూసి లేచి పరుగులు తీయడం మొదలెట్టారంతా. ఒక కిలోమీటరు దాటాక కాస్త స్థిమితపడ్డారు. అడుగులో అడుగు వేసుకుంటూనే నడిచారు శరభన్నపాలెం వైపు. ఎవరి కోసం ఎవరూ ఆగడం లేదు.

●●●

'సెప్టెంబర్ 24న ఇదంతా జరిగితే... సెప్టెంబర్ 27న శవాలు వస్తున్నాయా?

ఇంతకు మించిన అవమానం ఉంటుందా?'

పోలీస్ ఇన్‌స్పెక్టర్ జనరల్ ఆర్మిటేజ్ కుమిలిపోతున్నాడు. నర్సీపట్నం డీఎస్పీ ఆఫీసులో ఒక గదిలో ఒక్కడే కూర్చుని ఉన్నాడతడు.

గాలింపు ఆపివేయమని ఆదేశాలు వెళ్లిపోయాయి. డాసన్, టాల్‌బట్, చాడ్విక్, ఫర్బీస్, మార్టిన్ అంతా తరలి వచ్చి, డీఎస్పీ ఆఫీసు దగ్గరే ఉన్నారు. అందరి ముఖాలలోను విషాదం.

మధ్యాహ్నం రెండు గంటల వేళ. తీక్షణంగా ఉంది ఎండ.

ఈ నాలుగు రోజుల నుంచి కంటి మీద కునుకు లేదు. కణతలలో పోటు. కళ్లు మంట. ఇవేమీ ఆర్మిటేజ్‌ని బాధించడం లేదు. తన ఆప్తమిత్రులను కోల్పోయాడు. అది కలచివేస్తోంది.

అప్పుడే తటాల్న ఊహకు తట్టింది. 28 మంది పోలీసులు వెళితే ముగ్గుర్ని చంపారు. అందులో ఇద్దరు తెల్లవాళ్లు! సందేహం లేదు. తెల్లవాళ్లే రామరాజు లక్ష్యం.

అప్పుడే పక్కన బూటు కాలును గట్టిగా నేలకు తాటించిన శబ్దమైంది. తిరిగి చూశాడు ఆర్మిటేజ్.

ఆసిస్టెంట్ పోలీస్ కమిషనర్ కీనే సెల్యూట్ చేసి నిలబడ్డాడు.

భారంగా లేచి అతని వెంట వెళ్లాడు ఆర్మిటేజ్.

సబ్‌జైలు ఆవరణ దాకా నడిచారు ఇద్దరూ. డీఎస్పీ కార్యాలయానికి కొన్ని గజాల దూరంలోనే ఉంది.

అక్కడే చెట్టుకింద ఉన్నారు అంతా. గంభీరంగా ఉంది వాతావరణం.

పది నిమిషాలకి లోపలికి వచ్చాయి రెండు గోముటెద్దు బళ్లు.

పోలీసులు చకచకా బళ్ల మీద ఉన్న రెండు శవపేటికలను దించారు.

మూసి ఉన్న లిడ్‌లని (పైన తలుపులు) తీశాడు ఓ పోలీసు. గుర్తు పట్టలేనంతగా ఉన్నాయి కవర్డ్, హైటర్ శవాలు. పోస్ట్‌మార్టం చేశారు. ఒళ్లంతా బ్యాండేజీ ఉంది. ముఖం మాత్రం కనిపిస్తోంది.

అప్పటికే అక్కడ వేచి ఉన్న పాస్టర్ వచ్చి గబగబా బైబిల్ వాక్యాలు చదివాడు.

ఆ వెంటనే దూరంగా తుపాకులు పేలాయి, గాల్లోకి.

ఎవరో పెద్ద గొంతుతో ఆదేశించారు. అంతా సెల్యూట్ చేశారు. వెంటనే లిడ్‌లని మూసేశారు.

మరుక్షణం మరో పదిమంది పోలీసులు వచ్చి చేరారు. అంతా కలసి రెండు శవపేటికలను మోసుకుంటూ ఊరి శివార్లలోకి వెళ్లారు.

అప్పటికే అక్కడ రెండు గోతులు సమాంతరంగా తవ్వారు, రెండడుగుల దూరంలోనే. గోతుల్లోంచి తీసిన మట్టిలో గుచ్చి ఉన్నాయి చెక్క శిలువలు రెండు.

మళ్లీ గ్రేట్‌వార్ మరుభూములు గుర్తుకు వచ్చాయి ఆర్మిటేజ్‌కి.

●●●

రాత్రి పదవుతోంది. మరో గుటక బ్రాందీ తాగి గ్లాసు టేబుల్ మీద పెట్టి ఆ రిపోర్టు చేతిలోకి తీసుకున్నాడు– ఆర్మిటేజ్.

డీఎస్పీ కార్యాలయంలో తన రూంలో ఒక్కడే ఉన్నాడు. లాంతరు వెలుగులో గాజు గ్లాసులోని నల్లని ద్రవం మరింత నల్లగా కనిపిస్తోంది.

మద్రాస్ పోలీస్ రిపోర్టు.పేరు: క్రిష్టఫర్ విలియం స్కాట్ కవర్డ్. వయసు: దాదాపు 28 సంవత్సరాలు.

హోదా: అసిస్టెంట్ పోలీస్ సూపరింటెండెంట్. నివాసం: కొరాపుట్, మొదట కనిపెట్టినది: హెడ్ కానిస్టేబుల్ మహ్మద్ హాకీమ్. ఎత్తు: 5 అడుగుల 6 అంగుళాలు, గుండ్రని ముఖం. వివాహం: కాలేదు.

కుడిభుజం మీద ఒక గుండు దెబ్బ. ఎడమ ఛాతీ పైన ఒక దెబ్బ.

హైటర్ గురించి రిపోర్ట్ తీసినా చదవలేక పక్కన పెట్టాడు. మరో రిపోర్టు తీశాడు.

''కృష్ణదేవిపేట కానిస్టేబుల్ మోరుకొండ అప్పారావు నం. 1248 వ్రాయునది–

24–9–22 తేదీ మధ్యాహ్నం దావనాపల్లి నుంచి ఈ చనిపోయిన దొరవారున్నూ, హీటరు

దొరవారున్నూ అల్లూరి శ్రీరామరాజు దండును పట్టుకొనుటకు వెళుతూ ఉండగా కొండ మీద నుంచి పితూరీదార్లు తుపాకీలు కాల్చినారు. ఆ కాల్చడములో స్కాటు కవర్డు దొరవారికి గుండు దెబ్బ తగిలినందున నేల మీద పడిపోయినారు. వెంటనే చనిపోయినారు.

రిజర్వు పార్టీలు బయలుదేరి దావనాపల్లి గ్రామానికి వచ్చేసరికి ఆ గ్రామస్తులు పితూరీదార్లు ఆ గ్రామమును అప్పుడే దోచుకుని పారిపోయినట్టు చెప్పినారు. అందుపైన ఇద్దరు దొరలు వారిని పట్టుకొనడానికి బయలుదేరారు. మమ్ములను చుట్టుదారికి ఏనుగులతో రమ్మన్నారు. వారు వెళ్లిన ఒక అరగంటలో గుళ్ల శబ్దము కొంతసేపు వరకు వినిపించినది.

బళ్లారి రిజర్వు నం. 161000 హెడ్‌కానిస్టేబుల్ మహ్మదు యాకూబ్‌ను దర్యాప్తు చేయగా వ్రాయించినది.''

అది పూర్తయిన తరువాత పోస్టుమార్టం నివేదిక చేతిలోకి తీసుకున్నాడు గానీ, చదవాలనిపించలేదు.

అన్నీ చదివాక కలం తీసుకుని తన నివేదిక రాశాడు ఆర్మిటేజ్.

సెప్టెంబర్ 26, 1922. క్యాంప్: నర్సీపట్నం మద్రాసు ప్రెసిడెన్సీ చీఫ్ సెక్రటరీ గ్రాహంకు

ఇద్దరు అధికారులు, ఒక కానిస్టేబుల్ మహ్మద్ యాకూబ్ చనిపోయారు. ఒక కానిస్టేబులుకు గాయాలు తగిలాయి. ఒక కానిస్టేబులు కనిపించడం లేదు.

తిరుగుబాటుదారులను సాధారణ పోలీసులతో అదుపు చేసే ఆలోచన చాలా ప్రమాదకరం. అడవులలో యుద్ధం చేసే నైపుణ్యం కలిగిన సైనికులు అవసరం. ఈ వాస్తవాన్ని ఇంతకు ముందే గ్రహించలేకపోయినందుకు చాలా బాధగా ఉంది. ఇది గుర్తించి ముందే ఆదేశాలు ఇచ్చి ఉంటే ఈ రెండు విలువైన ప్రాణాలు పోకుండా ఆపగలిగేవాళ్లం.

– ఎఫ్ ఆర్మిటేజ్

పక్క గదిలోనే ఏజెన్సీ కమిషనర్ స్టీవర్డ్ కూడా నివేదిక రాస్తున్నాడు, లాంతరు వెలుగులో.

చీఫ్ సెక్రటరీ గ్రాహంకు,

దామనపల్లి దాడి నిస్సందేహంగా స్కాట్ కవర్డ్‌ను లక్ష్యంగా చేసుకున్నదే. కవర్డ్ రాజును వెంటాడుతున్నాడు. కొండదళం అక్కడికి వస్తున్నట్టు దామనల్లి నుంచి కవర్డ్‌కు సమాచారం వచ్చింది. అది రామరాజు పంపించి ఉండాలి.

అక్కడ ఆస్తినష్టం ఆరు 303 రైఫిళ్లు, 300 తూటాలు, ఒక జర్మన్ సర్వీస్ పిస్టల్, దీని 16 బులెట్లు, హైటర్‌కు చెందిన బ్రిటిష్ సర్వీస్ పిస్టల్ కొన్ని బులెట్లు పోయాయి.

కవర్డ్, కానిస్టేబుల్ ఇద్దరికీ కూడా మెడ, భుజం మధ్యనే తూటాలు దూసుకెళ్లాయి.

మధ్యాహ్నం తరువాత ఆర్మిటేజ్ 20 మందితో ఘాట్ ఎక్కడానికి ప్రయత్నించాడు, అక్కడ ఎవరైనా ఉంటే ఆదుకోవడానికి. మళ్లీ కాల్చారు. ఒక కానిస్టేబుల్ చనిపోయాడు. నిన్న(సెప్టెంబర్ 25, 1922) నేను 70 మంది పోలీసులతో శరభన్నపాలెం వెళ్లాను. ఇది ఘాట్ కిందే ఉంది. శవాలను స్వాధీనం చేసుకోవడానికి ఉన్న అవకాశం, గాయపడిన మరో లాన్స్‌నాయక్‌ను తీసుకురావడానికి ఉన్న అవకాశాన్ని పరిశీలించవచ్చా అని ఆర్మిటేజ్ అడిగాడు. నేను వద్దని చెప్పాను. బాగా డబ్బు ఇచ్చి స్థానికులను పంపారు. గాయపడిన వాడు వచ్చాడు.

భవిష్యత్ గురించి ఆర్మిటేజ్‌తో చర్చించాను. రామరాజును వెతికే పని ఇప్పటికి ఆపాలని ఇద్దరం అభిప్రాయపడ్డాం– శిక్షణ కలిగిన మిలటరీ వచ్చేదాకా.

– స్టీవర్డ్, ఏజెన్సీ కమిషనర్.

మన్యంలో ఎక్కడో మారుమూల ఒక కొండవాలు దగ్గర రామరాజు దళం విడిది చేసింది. అది కూడా బొమ్మెత్తుపొద్దే. తన మొలకు కొత్తగా వచ్చిన గడియారం తీసి ముందు చెవి దగ్గర పెట్టుకున్నాడు రామరాజు. క్వీన్ ఏన్ గడియారం. ఎంతో ముచ్చటగా ఉంది. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో భారత సైనికులకి ఇచ్చింది ప్రభుత్వం. రెండులిప్తల తరువాత దాని మీద సమయం చూశాడు.

•••

ఇదంతా జరిగిన వారం పదిరోజులకి, మన్యంలో ఎక్కడో మారుమూల ఒక కొండవాలు దగ్గర రామరాజు దళం విడిది చేసింది.

అది కూడా బొమ్మెత్తుపొద్దే.

తన మొలకు కొత్తగా వచ్చిన గడియారం తీసి ముందు చెవి దగ్గర పెట్టుకున్నాడు రామరాజు. క్వీన్ ఏన్ గడియారం. ఎంతో ముచ్చటగా ఉంది. మొదటి ప్రపంచ యుద్ధంలో భారత సైనికులకి ఇచ్చింది ప్రభుత్వం.

రెండులిప్తల తరువాత దాని మీద సమయం చూశాడు.

మళ్లీ మొలతాడుకు గడియారం గొలుసు తగిలిస్తూ ఉంటే ఎర్రేసు అడిగాడు అమాయకంగా.

''స్వామీ! దాన్ని చెవి దగ్గర పెట్టుకున్నారు. ఏం చెప్పింది? బొమ్మెత్తు పొద్దు అని చెప్పిందా?''

''కాలం, అంటే వేళ– అమృతం వంటిది. ఆలస్యం చేస్తే అదికాస్తా విషమైపోతుంది సుమా! అంది'' అన్నాడు నవ్వుతూ రామరాజు.

''మన కాలం విషం కాకూడదు స్వామీ!'' అన్నాడు ఎర్రేసు.

అనుకున్నట్టే రెండు ప్రతిజ్ఞలు తీసుకున్నారు వాళ్లు.

మొదటి ప్రతిజ్ఞ: మన్యప్రజల పట్ల మర్లుపులి (మనిషి రక్తం రుచి మరిగిన పులి)లా ప్రవర్తిస్తున్న కవర్డ్, అతడి సహోద్యోగి హైటర్ దామనపల్లికి వస్తున్న సంగతి చాలా ముందే గమనించి ఆగమేఘాల మీద వచ్చి కొండదళానికి చెప్పి మహోపకారం చేసిన ఒక మనిషి ఉన్నాడు. ప్రాణాలు పోయినా అతడి పేరు చెప్పరాదు. అతడు దామనపల్లి మునసబు తమ్ముడు కుందేరి బొర్రంనాయుడు.

రెండోది– దామనపల్లి మీద ఆ ఇద్దరు దొరలను మట్టుపెట్టినవాడు ఎర్రేసు. ఇది కూడా గుండెల్లో దాచుకోవాలి.

కొండదళానికి ఆ బొమ్మెత్తుపొద్దులో కనిపించినది సూర్యుడు కాదు, శ్రీరామరాజు.

•••

''హలో... హలో... నర్సీపట్నం క్యాంప్... ఓవర్''

ఫర్బీస్ దానిని చేతిలోకి తీసుకుని గట్టిగా అన్నాడు, ''హలో... హలో... కేడీపేట క్యాంప్.. ఈవ్‌లింగ్! ఏమిటి విషయం. ఓవర్''

'' పోలీసు బలగాలు కొయ్యూరు బయలుదేరాయా? ఓవర్''

''చాలా సేపయింది. రెండు ట్రక్కులలో నాలుగు పటాలాలు వెళ్లాయి. ఓవర్''

''ఓకే... రామరాజుని కొద్దిసేపట్లోనే కొయ్యూరుకు తీసుకువస్తారని తెలిసింది. ఇంకాస్త ఫోర్సు అవసరమని ఆర్మిటేజ్ చెప్పారు. లంబసింగిలో ఫోర్సుని కూడా కొయ్యూరు పంపించు. గూడెంలో ఉన్న ఫోర్సుని సాయంత్రానికి కేడీపేట వచ్చేలా చూడు. ఓవర్!'' అన్నాడు ఈవ్‌లింగ్.

''సరే, ఈ ఫోర్స్ చాలదా? ఓవర్'' అడిగాడు ఫర్బీస్.

'' చాలవని కాదు. రామరాజుని విడిపించేందుకు దాడి చేస్తారని అనుమానం.''

''అంతేనా!'' అన్నాడు ఫర్బీస్.

''అసలు సంగతి అదికాదు. నీకు తెలుసు కదా! వాడెవడు గదర్ మూవ్‌మెంట్‌లో వాడు... వాడి పేరు ఏదో సింగ్! వాడు వచ్చి రామరాజుతో కలిశాడని కదా! అందుకు. ఓవర్'' అన్నాడు ఈవ్‌లింగ్. వైర్‌లెస్ కనెక్షన్ కట్ అయింది. నిజమే, రెండు మూడు నెలల క్రితమే వినిపించిందా మాట.

తటాల్న గుర్తుకొచ్చింది ఆ పేరు – పృథ్వీసింగ్ ఆజాద్.

గొంతు తడారిపోయింది మళ్లీ.

(తరువాయి భాగం వచ్చేవారం)

చిత్రం - ఆనంద్
రచన - వేటూరి
సంగీతం - కె.ఎం.రాధాకృష్ణ
గానం - శ్రేయాఘోషల్

వచ్చే వచ్చే నల్లమబ్బుల్లారా...



కె.ఎం.రాధాకృష్ణ
సంగీత దర్శకుడు

శేఖర్ కమ్ముల, ఆనంద్ సినిమాలో 'వచ్చే వచ్చే నల్లమబ్బుల్లారా... ' పాట సందర్భం గురించి వివరించారు. ఈ సినిమాలో కథానాయిక జీవితం విషాదంగా ఉంటుంది. జీవితంలో ఎన్నో ఆటుపోట్లను ఎదుర్కొంటుంది. ఒకరోజు బయటి నుంచి ఇంటికి వచ్చేసరికి వాన వస్తుంది. తన కష్టాలన్నీ మర్చిపోయి, చిన్నపిల్లలందరితో కలిసి తాను కూడా పసిపిల్లలా వాళ్లతో వానలో చిందులు వేస్తుంది. అప్పటికి ఇంకా ఆమె ప్రేమలో పడదు. ఆమె ఆడుతూ పాడుతూ ఉండటాన్ని హీరో తదేకంగా పరిశీలిస్తుంటాడు.

వానలు పడుతుంటే చదువుకు సెలవు చెప్పి, పిల్లలంతా కాగితపు పడవలు తయారుచేసి, నీళ్లల్లో వదులుతారు. ఎవరి పడవ ఎంత దూరం వెళ్లిందా అని చూస్తుంటారు. ఎవరిదైనా



మునిగిపోతే, మిగతా పిల్లలు సంబరపడతారు. ఇది పిల్లల సంబరం.

'గాలివాన కబడ్డీ ఆడుతుంటే' అనే ఎక్స్‌ప్రెషన్ వేటూరిగారు అద్భుతంగా చేశారు. ఆకాశంలో నుంచి వాన కురుస్తుంటే, ఇంద్రుడు ధనుస్సు సంధించి సప్తవర్ణాలు చిత్రించడం, వాన హోరు జలతరంగంలా ధ్వనించడం...ఇలా ప్రతివారిలోనూ రకరకాల భావోద్వేగాలు బయలుదేరతాయి.

జోరున కురుస్తున్న వానతో ఆకాశానికి వాన పందిరి వేసినట్లుగా ఉంటుంది. ఉరుములు ఉరిమి, పిడుగులు పడుతుంటే పసిపాపలు ఉలిక్కిపడుతుంటారు. ప్రకృతి పులకరిస్తుంది. చెట్లన్నీ చిగురుస్తాయి. పచ్చదనాన్ని సంతరించుకుని కనువిందు చేస్తాయి. హిందుస్థానీ రాగ మేళవింపుతో ఈ పాట చేశాను. ఈ పాటలో కథానాయిక జీవితం, అమ్మాయి మనసుని బాగా చూపారు. వానతో వచ్చే మార్పులను, కథానాయిక తన భావోద్వేగాలను అన్వయించుకున్నట్లుగా రాశారు. జీవితంలో చీకటివెలుగులు సహజం. నల్లటి మబ్బులు ప్రయాణిస్తాయి... ఆ తరవాత వెలుగురేకలు వస్తాయి. చల్లటి వర్షపు జల్లులు కురిసి, అందరికీ హాయిని కలిగిస్తాయి. ఇదంతా ప్రకృతిలో అతి సహజంగా జరుగుతుంది. కథానాయిక పక్షిలా స్వేచ్ఛాజీవిలా ఎగురుతున్నట్లు చూపారు ఈ పాటలో. జోరున వాన కురుస్తుంటే ఈ పాటను పాడుకోకుండా ఉండలేరు.

- సంభాషణ: డా. వైజయంతి

స్టైలిష్ విలన్...



మన మార్కు సంప్రదాయ విలన్‌లు మనకు దూరమై ఇప్పుడు సరికొత్త విలన్‌లు వస్తున్నారని కొన్ని సినిమాలలో విలన్ క్యారెక్టర్‌లను చూస్తే సులభంగా అర్థమైపోతుంది. 'ఖైదీ నంబర్:150' కూడా ఇలాంటి చిత్రమే.

పేదవాళ్లను నైసుగా మోసం చేసే నక్క తెలివితేటలు ఉన్న ఎం.ఎన్.సి. యజమాని అగర్వాల్ పాత్రతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు తొలి పరిచయం అయ్యాడు తరుణ్ అరోరా. స్టైలిష్‌గా కనిపిస్తూనే క్రూరత్వాన్ని ప్రదర్శించే పాత్రలో నటించి 'ఉత్తమ విలన్' అనిపించుకున్నాడు.

చిరంజీవి సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ సినిమా 'ఖైదీ నం: 150'లో చిన్న పాత్ర దొరికినా గొప్పే అనుకునే పరిస్థితుల్లో 'ఈ సినిమాలో విలన్ క్యారెక్టర్ ఎవరిని వరిస్తుంది?' అనే ఆసక్తి నెలకొని ఉండేది. అలాంటి ఆసక్తికర సమయాల్లో తరుణ్ అరోరా పేరు వినిపించింది.

'ఖైదీనం:150'లో విలన్ క్యారెక్టర్ అంటే ఎన్నో అంచనాలు ఉంటాయి. వాటికి న్యాయం చేస్తూ 'ఉత్తమ విలన్' అనిపించుకున్నాడు తరుణ్ అరోరా. పంజాబీ అయిన అరోరా పెరిగింది మాత్రం అస్సాంలో.

బెంగళూరులో 'హోటల్ మేనేజ్‌మెంట్' చేస్తున్న రోజుల్లో మోడలింగ్ చేశాడు తరుణ్ అరోరా. 'ప్యార్ మే కభీ కభీ' సినిమాతో యాక్టింగ్ కెరీర్ మొదలుపెట్టాడు. 'జబ్ వుయ్ మెట్' తరువాత అవకాశాలు వెల్లువెత్తాయిగానీ అన్నీ ఒకే మూసలో ఉన్నాయి. దీంతో బెంగళూరుకు వెనక్కి వచ్చాడు. అక్కడ ఆయనకో రెస్టారెంట్ ఉంది. ఆ సమయంలోనే 'కనితన్' అనే తమిళ సినిమాలో విలన్ పాత్ర వెదుక్కుంటూ వచ్చింది. 'మా హీరో చాక్‌లెట్ బాయ్ కదా' అన్నారు కో ఆర్డినేటర్లు.

అయితే అక్కడ కావల్సింది మాంచి శరీరదారుఢ్యంతో ఉన్న స్టైలిష్ విలన్. దీనికి తరుణ్ అరోరా పక్కాగా సరిపోయాడు. ఫేక్ సర్టిఫికెట్ల ధందా నిర్వహించే తురా సర్కార్‌గా తొలిసారిగా 'కనితన్'లో విలన్‌గా కనిపించాడు. ఈ పాత్ర కోసం 7 కిలోలు బరువు కూడా పెరిగాడు.

తురా సర్కార్ తక్కువగా మాట్లాడతాడు. అందుకే డైలాగులు కూడా చిన్నవిగానే ఉండేవి. వాటిని అసిస్టెంట్ సహకారంతో నేర్చుకునేవాడు.

'జబ్ వుయ్ మెట్' సినిమాలో నటిస్తున్నప్పుడు టేకుల మీద టేకులు తీసుకునేవాడు తరుణ్. అయినప్పటికీ ఆ సినిమా డైరెక్టర్ ఇంతియాజ్ అలీ విసుక్కోకుండా అరటి పండు ఒలిచి చేతిలో పెట్టినట్లు నటన గురించి చెప్పేవాడు. ఒక విధంగా చెప్పాలంటే ఈ సినిమా తరుణ్ అరోరాకు ఫిల్మ్ మేకింగ్‌లో భిన్నమైన కోణాలను పాఠాలుగా నేర్పించింది.

'ఖైదీనంబర్:150', 'కాటమరాయుడు' సినిమాలతో తెలుగు ప్రేక్షకులకు చేరువైన తరుణ్ అరోరా అందాల నటి అంజలా జవేరీ భర్త.

• సాల్వ్ చేస్తారా? శీర్షాసనమేస్తారా?

• మాయా బజార్

1		2		3		4
		5	6		7	
	8		9			
	10				11	
12				13		14
15			16			

అడ్డం: 1.కోదండరామిరెడ్డి దర్శకత్వంలో వెంకటేశ్, రోజా, ప్రతిభా సిన్హా... నటించిన సినిమా. బాలీవుడ్ సినిమా 'ఆంఖే'కు ఈ సినిమా రీమేక్ (5)
5. వై.నాగేశ్వరరావు దర్శకత్వంలో బాలకృష్ణ, రజని జంటగా నటించిన సురేష్ ప్రొడక్షన్ వారి చిత్రం. జంధ్యాల సంభాషణలు రాశారు. పేరు అటు నుంచి (2)
7. 'అశ్విని' 'ఫైలా పచ్చీసు' 'జీవనగంగ' చిత్రాల దర్శకుడు. అటు నుంచి (2)
9. తేజ దర్శకత్వంలో నితిన్ సినిమా (2)
10. బి.గోపాల్ దర్శకత్వంలో రాజశేఖర్ నటించిన సినిమా (3)
11. గడి '5' అక్షరానికి ఈ అక్షరం జత చేరిస్తే లారెన్స్ సినిమా (1)
15. ప్రఖ్యాత సంగీత దర్శకుడి పేరు అటు నుంచి (2)
16. గుణశేఖర్ – జగపతిబాబు సినిమా (4)

నిలువు: 1. పూరీజగన్నాథ్ దర్శకత్వంలో మహేష్‌బాబు, ఇలియానా జంటగా నటించిన సూపర్ హిట్ సినిమా. హిందీలో సల్మాన్‌ఖాన్ హీరోగా 'వాంటెడ్'గా రీమేక్ అయింది. (3)
2. 'అలనాటి రామచంద్రుడు' 'బంగారు కళ్ల బుచ్చమ్మో' 'ఎక్కడ ఎక్కడ'... హిట్ పాటలు ఉన్న ఈ సినిమాలో మహేష్‌బాబు, సోనాలి బింద్రే జంటగా నటించారు. పేరు దిగువ నుంచి (3)
3. బాపు దర్శకత్వంలో శోభన్‌బాబు, సుహాసిని, సుమలత నటించిన సినిమా (2)
4. 'స్టూడెంట్ నెం:1' 'సింహాద్రి' 'ఛత్రపతి' 'మర్యాద రామన్న' 'ఈగ' 'యమదొంగ'... చిత్రాల దర్శకుడు (4)
6. విజయేంద్రప్రసాద్ దర్శకత్వంలో నాగార్జున నటించిన సినిమా (3)
8. 'ప్రేమ సింహాసనం' 'పున్నమినాగు' చిత్రాల కథానాయిక '....' అగ్నిహోత్రి. పేరు దిగువ నుంచి (2)
12. సూర్యకిరణ్ దర్శకత్వంలో సుమంత్ సినిమా (2)
13. రామకృష్ణ, చంద్రకళ, జయసుధ ప్రధాన పాత్రలలో.. ఏవీయం వారి భక్తి చిత్రం. దిగువ నుంచి (2)
14. మదన్ దర్శకత్వంలో ఆది సినిమా (2)

• మైథోగ్రఫీ

1. పార్వతీదేవి తనయుడు.

◇◇◇◇◇

2. మనోహరమైన ఒక వనం. పై జవాబులో '4'వ అక్షరంతో.

◇◇◇◇◇

3. ఇంద్రుడి ఉద్యానవనం. 2వ జవాబులో '5'వ అక్షరంతో.

◇◇◇

4. శివుడి వాహనం. పై జవాబులో మొదటి అక్షరంతో.

◇◇

5. ఎనిమిది దిక్కులలో ఉన్నవి. 4వ జవాబు '2'వ అక్షరంతో.

◇◇◇◇

• బ్రెయిన్ జిమ్

1. ఎప్పుడూ ప్రాబ్లమ్స్‌తో ఉండే పుస్తకం.
2. కళ్లు లేకపోయినా, కాళ్లు లేకపోయినా మన ఇంటికి వచ్చేస్తుంది.
3. 'మంచివాడు' 'చెడ్డవాడు' 'ధనవంతుడు' 'బీదవాడు'... ఇందులోనే ఉంటారు.
4. బడి కాని బడి

మ్యా	ర	హ	చే	డి
థ్స్	న	యా	బా	క్ష
వి	ఉ	త్త	రం	న
న	కు	రా	వ	రి
జ	మ	రా	బ	డి

• కిసుక్కు

తల్లి: కాలేజీకి వెళ్లకుండా ఎక్కడికి వెళ్లావు?
కొడుకు: 'తల్లిప్రేమ' అనే సినిమాకు వెళ్లాను.
తల్లి: పైకి వెళ్లు...'నాన్న కోపం' అనే సినిమా చూడొచ్చు.
– వి.రాజు, హైదరాబాద్

• మీకు తెలుసా?

బ్రూస్ లీ అనే పేరు వినబడగానే మనకు టక్కున 'కుంగు ఫూ' గుర్తుకు వస్తుంది. అయితే ఆయన మంచి డ్యాన్సర్ కూడా. బ్రూస్ లీకి చా–చా డ్యాన్స్‌లో మంచి ప్రావీణ్యం ఉంది. హాంకాంగ్ చా–చా డ్యాన్స్ కాంటెస్ట్‌లో విజేతగా నిలిచాడు కూడా.

జవాబులు

• మాయా బజార్
అడ్డం: 1. పోకిరిరాజా 5. రాము 7.మౌళి 9.జయం 10. రవన్న 11. ము(ని) 15. సత్యం 16. మనోహరం
నిలువు: 1. పోకిరి 2. మురారి 3. జాకీ 4. రాజమౌళి 6. రాజన్న 8. రతి (అగ్నిహోత్రి) 12. సత్యం 13. నోము 14. గరం

• మైథోగ్రఫీ
1. వినాయకుడు 2. కుమారవనం 3. నందనం 4. నంది 5. దిగ్గజాలు

• బ్రెయిన్ జిమ్

మ్యా	ర	హ	చే	డి
థ్స్	న	యా	బా	క్ష
వి	ఉ	త్త	రం	న
న	కు	రా	వ	రి
జ	మ	రా	బ	డి

పదశోధన - 440

నిర్వహణ : **అదృష్టదీపక్**

1		2			3		4		
				5					
6			7			8		9	
					10				
11					12				13
			14					15	
16	17				18				
				19				20	
			21				22		
23						24			

ఆధారాలు

అడ్డం

1. తేనెటీగల నివాస స్థానం (4)
3. పిల్లలకు పేరుపెట్టడం (5)
5. పిసినిగొట్టువాడు (2)
6. నిద్రావస్థలో తూగిపడటం (5)
8. భీష్ముని తండ్రి (4)
10. ఎనిమిది నిలువులో సందేహం (2)
11. నవ్వు ముఖం (4)
12. రాగం తీస్తున్న పుప్పొడి (3)
14. ధనం (2)
15. వైరం (2)
16. చిన్న కుండలు, జాతరలో గ్రామ దేవతల రూపాలు (4)
18. డాగుపడిన పచ్చరాయి (4)
19. సబబు, హేతువు (3)
20. అరవై నిమిషాలు (2)
21. భయంకరంగా ఉండే రుణం (3)
23. రామాయణంలో దండ వేసుకున్న అడవి (5)
24. ముసలమ్మ మొగుడు (4)

నిలువు

1. వృశ్చికం, చోరుడు కలిసిన లోకోక్తి (7)
2. మేనా (3)
3. బొడ్డు (2)
4. కవి చెప్పేది (3)
5. లోపం, నష్టం (2)
7. అడుగు జాడలు (5)
8. అను మానంగా మొదలయ్యే కె.విశ్వనాథ్ సినిమా (6)
9. వ్యవహారంలో నీవే (2)
10. మెరుపు (2)
13. తాపం, వేడి (2)
15. పక్షి, గాలిపటం (3)
17. గ్రామపెద్దలు తీర్పులు చెప్పే వేదిక (4)
18. చావు, మృతి (3)
19. దయ, కనికరం (3)
21. పంచదారలో అద్దిన భార్య (2)
22. దురద, మాటలతో విసుగెత్తించడం (2)

పదశోధన - 439 జవాబులు

1 ఉ	త్త	2 ము	రా	3 లు		4 ఆ	5 కు	రా	యి
క్క		ద్ద		6 చే	7 త	బ	డి		
8 పో	9 తు	రా	జు		డ		10 ఎ	11 వ	డు
12 త	ర	లు		13 పే	క	మే	డ	లు	
	గం		14 పూ	చీ			15 మై	కా	
16 బ		17 కం	చు	కో	18 ట		తే		19 చు
20 స	మ్మె	ట		21 రు	క్కు	లు		22 చు	ట్ట
		23 కం	24 పం		న		25 క		రి
26 క్రో	27 తి		28 కా	29 జా		30 శ		31 కా	కా
32 వ	క్క	లు		33 గు	ణ	వం	తు	రా	లు

• ఫుడ్ పిరమిడ్

పక్కన ఫుడ్ పిరమిడ్‌లో కనిపిస్తున్న అక్షరాలలో కొన్ని ఆహార పదార్థాలు, వంటకాల పేర్లు దాగున్నాయి. కనుక్కోనేందుకు ప్రయత్నించండి. ఇది మీ పాకశాస్త్ర పరిజ్ఞానానికి ఒక తమాషా పరీక్ష.

ఈ అక్షరాలతో ఎన్ని ఎక్కువ పదాలను కనుక్కోగలిగితే మీకు అంత ఎక్కువగా పాక పరిజ్ఞానం ఉన్నట్లు లెక్క. ఒక్కో పదానికి ఒక్కో మార్కు లెక్కన ఎన్ని వస్తాయో చూసుకోండి.

సాం
బా రు వ
డ మా లీ రో టీ
సుం ది బూం డ్డి యం నా న్
క తా య్ చో ప కో తో పు వా

మార్కులు

ఫర్వాలేదు: 10
బాగుంది: 12
అద్భుతం: 15



• పదవినోదం

గడులలో అస్తవ్యస్తంగా ఇచ్చిన అక్షరాలను సరైన వరుసలో పదాలుగా అమర్చండి. గడులలో వృత్తాల నడుమ ఇచ్చిన అక్షరాలతో వచ్చే అర్థవంతమైన పదబంధాన్ని కనుక్కోండి.

1	గ	రి	స	మ	లు
2	లు	గా	జ్జ	ము	
3	గం	పాం	సాం	గో	
4	ట	న	యం	నా	ల
5	న్మ	త్యం	జ	హి	రా

1					
2					
3					
4					
5					

పదవినోదం జవాబులు

స	జ్జ	న	సాం	గ	త్యం

1.సరిగమలు 2.ముజ్జగాలు 3.సాంగోపాంగం 4.నటనాలయం 5.జన్మరాహిత్యం

సుడోకు - 200

					1	5	6	
		3		9				8
							7	
5			6					
					7	2	8	
		8						4
9				8	4			3
	6	4		3		1		
7		2	1		9			

కఠిన స్థాయి 1 2 3 4 5

సుడోకు - 199

1	4	3	9	5	6	7	8	2
6	7	5	4	8	2	1	9	3
2	9	8	7	1	3	6	5	4
3	6	7	5	2	9	4	1	8
5	2	1	6	4	8	3	7	9
4	8	9	3	7	1	2	6	5
8	1	4	2	9	7	5	3	6
9	5	6	1	3	4	8	2	7
7	3	2	8	6	5	9	4	1

18 జూన్ నుంచి 24 జూన్ 2017 వరకు

సింహంభట్ల సుబ్బారావు
జ్యోతిష్య పండితులు





మేషం: (అశ్విని, భరణి, కృత్తిక 1 పా.)
ఆర్థిక విషయాలలో ఒడిదుడుకులు తొలగుతాయి. శత్రువుల్ని కూడా మిత్రులుగా మార్చుకుంటారు. సంఘంలో పేరుప్రతిష్ఠలు పొందుతారు. ఆస్తి వివాదాల నుంచి బయటపడతారు. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు కార్యరూపం దాలుస్తాయి. వ్యాపారాలలో కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. ఉద్యోగస్తులకు పదోన్నతులు. పారిశ్రామికవర్గాలకు అనూహ్యమైన అవకాశాలు. పసుపు, లేత ఎరుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దక్షిణామూర్తి స్తోత్రాలు పఠించండి.



వృషభం: (కృత్తిక 2,3,4 పా, రోహిణి, మృగశిర 1,2 పా.)
వీరికి పట్టింది బంగారమే. అయితే పనుల్లో జాప్యం తప్పకపోవచ్చు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగుపడుతుంది. గృహం, వాహనాలు కొనుగోలు చేస్తారు. విద్యార్థులు అనుకున్న లక్ష్యాలు సాధిస్తారు. ఇంటాబయటా అనుకూల పరిస్థితి. వ్యాపార లావాదేవీలు మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఉద్యోగస్తులకు గుర్తింపు. రాజకీయవర్గాల శ్రమ ఫలిస్తుంది. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. ఆరోగ్య సమస్యలు. నీలం, ఆకుపచ్చ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీస్తోత్రాలు పఠించండి.



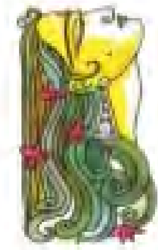
మిథునం: (మృగశిర 3,4, ఆరుద్ర, పునర్వసు 1,2,3 పా.)
ఎంతటి వారినైనా వాక్చాతుర్యంతో ఆకట్టుకుంటారు. ప్రముఖుల నుంచి అందిన సమాచారం సంతోషం కలిగిస్తుంది. వ్యవహారాలలో విజయం సాధిస్తారు. ఆర్థిక ఇబ్బందులు తొలగుతాయి. కొన్ని సమస్యలు ఓర్పుగా పరిష్కరించుకుంటారు. వాహనాలు, భూముల కొనుగోలు యత్నాలలో కదలికలు. వ్యాపారాలు విస్తరిస్తారు. ఉద్యోగులకు ఉన్నత హోదాలు. కళాకారులకు పురస్కారాలు. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. బంధువిరోధాలు. పసుపు, బంగారు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆంజనేయ దండకం పఠించండి.



కర్కాటకం: (పునర్వసు 4 పా., పుష్యమి, ఆశ్లేష)
అనుకున్న సమయానికి పనులు పూర్తి చేస్తారు. ఆత్మీయుల నుంచి శుభవార్తలు. ఆర్థిక వ్యవహారాలు ఆశాజనకం. సన్నిహితుల నుంచి సహాయం అందుతుంది. కొన్ని పాత సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. ఆలోచనలు కార్యరూపంలో పెడతారు. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగులకు కొత్త ఆశలు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారాలలో ముందడుగు వేస్తారు. ఉద్యోగులకు ఇంక్రిమెంట్లు. రాజకీయవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం చివరిలో వ్యయప్రయాసలు.నేరేడు, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుధ్యానం చేయండి.



సింహం: (మఖ, పుబ్బ, ఉత్తర 1 పా.)
ప్రారంభంలో కొద్దిపాటి సమస్యలు తప్పవు. ఆర్థిక విషయాలు కాస్త ఊరట కలిగిస్తాయి. బంధువర్గంతో ఆస్తుల వ్యవహారాలు పరిష్కరించుకుంటారు. వివాహ, ఉద్యోగయత్నాలు అనుకూలిస్తాయి. విద్యార్థుల కృషి ఫలిస్తుంది. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. ఉన్నత వ్యక్తులతో పరిచయాలు. సంఘంలో విశేష గౌరవం. వ్యాపారాలు పుంజుకుంటాయి. ఉద్యోగులకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. రాజకీయవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం మధ్యలో ధనవ్యయం. ఎరుపు, గులాబీ రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. శివపంచాక్షరి పఠించండి.



కన్య: (ఉత్తర 2,3,4 పా, హస్త, చిత్త 1,2 పా.)
కొన్ని వివాదాలు చాకచక్యంగా పరిష్కరించుకుంటారు. ఇంటిలో శుభకార్యాలు నిర్వహిస్తారు. పనుల్లో ఆటంకాలను అధిగమిస్తారు. రాబడి ఆశాజనకం. పోటీపరీక్షల్లో విజయం సాధిస్తారు. పలుకుబడి పెంచుకుంటారు. చిన్ననాటి మిత్రులను కలుసుకుంటారు. వ్యాపారాలలో పెట్టుబడులు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు బాధ్యతలు తగ్గుతాయి. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు. వారం మధ్యలో ఆరోగ్యభంగం. మిత్రులతో కలహాలు. ఆకుపచ్చ, లేతనీలం రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. దేవీఖడ్గమాల పఠించండి.



తుల: (చిత్త 3,4, స్వాతి, విశాఖ1,2,3 పా.)
కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. అనుకున్న కార్యాలు విజయవంతంగా పూర్తి చేస్తారు. మీ అంచనాలు నిజమవుతాయి. ఆర్థిక పరిస్థితిలో గందరగోళం తొలగుతుంది. నిరుద్యోగులకు శుభవార్తలు. వ్యాపారాలలో లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు సంతోషకరమైన సమాచారం అందుతుంది. కళాకారులకు అవకాశాలు అప్రయత్నంగా దక్కుతాయి. గులాబీ, తెలుపు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. హనుమాన్ చాలీసా పఠించండి.



వృశ్చికం: (విశాఖ 4 పా., అనూరాధ, జ్యేష్ఠ)
మీ ఊహలు నిజమవుతాయి. ఆర్థిక విషయాలలో పురోగతి. శ్రమ ఫలిస్తుంది. గత సంఘటనలు గుర్తుకు వస్తాయి. విద్యార్థులు, నిరుద్యోగుల కలలు ఫలించే సమయం. ఇంటి నిర్మాణయత్నాలు సానుకూలమవుతాయి. వ్యాపారులకు కొత్త పెట్టుబడులు. ఉద్యోగవర్గాలకు అనుకూల మార్పులు. కళాకారులకు ప్రయత్నాలు సఫలం. వారం చివరిలో ధనవ్యయం. పసుపు, లేత గులాబీ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. కనకధారాస్తోత్రాలు పఠించండి.



ధనుస్సు: (మూల, పూర్వాషాఢ, ఉత్తరాషాఢ 1 పా.)
కొత్త వ్యక్తులు పరిచయమవుతారు. ఆర్థిక పరిస్థితి మెరుగ్గా ఉంటుంది. సన్నిహితుల సాయంతో పనులు చక్కదిద్దుతారు. కుటుంబంలో శుభకార్యాలు. ఆస్తి వ్యవహారాలు కొలిక్కి వస్తాయి. విద్యార్థుల ప్రతిభ వెలుగులోకి వస్తుంది. ఆలయాలు సందర్శిస్తారు. వ్యాపారులకు అనుకూల సమయం. ఉద్యోగస్తులకు మంచి గుర్తింపు. రాజకీయవర్గాలకు ఉత్సాహవంతంగా ఉంటుంది. వారం ప్రారంభంలో వృథా ఖర్చులు. ఆరోగ్యసమస్యలు. గులాబీ, తెలుపు రంగులు, పశ్చిమదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. విష్ణుసహస్రనామ పారాయణ చేయండి.



మకరం: (ఉత్తరాషాఢ 2,3,4, శ్రవణం, ధనిష్ఠ 1,2 పా.)
చేపట్టిన కార్యక్రమాలు కొంత నెమ్మదించినా ఎట్టకేలకు పూర్తి కాగలవు. ఆర్థిక విషయాలలో చికాకులు తొలగుతాయి. భూవివాదాలు పరిష్కారమవుతాయి. ధార్మిక కార్యక్రమాలలో పాల్గొంటారు. ముఖ్య నిర్ణయాలు తీసుకుంటారు. దూరప్రాంతాల నుంచి శుభవార్తలు. వ్యాపారాలు క్రమేపీ లాభిస్తాయి. ఉద్యోగులకు అనుకోని హోదాలు. రాజకీయవర్గాలకు ఒత్తిడులు తొలగుతాయి. వారం మధ్యలో ఖర్చులు. కుటుంబంలో కొద్దిపాటి వివాదాలు. నీలం, నేరేడు రంగులు, ఉత్తరదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశ్‌స్తోత్రాలు పఠించండి.



కుంభం: (ధనిష్ఠ 3,4, శతభిషం, పూర్వాభాద్ర 1,2,3 పా.)
ఆర్థిక వ్యవహారాలలో ఒడిదుడుకులు. ఆలోచనలు నిలకడగా ఉండవు. పనుల్లో అవాంతరాలు. బంధువులతో అకారణంగా తగాదాలు. విద్యార్థులకు ఒత్తిడులు పెరుగుతాయి. తీర్థయాత్రలు చేస్తారు. ఆరోగ్యంపై మరింత శ్రద్ధ అవసరం. వ్యాపార లావాదేవీలు మందకొడిగా సాగుతాయి. ఉద్యోగులకు పనిభారం. పారిశ్రామికవర్గాలకు విదేశీ పర్యటనలు వాయిదా పడతాయి. వారం మధ్యలో శుభవార్తలు. స్వల్ప ధనలాభం. కార్యసిద్ధి. ఆకుపచ్చ, లేత గులాబీ రంగులు, తూర్పుదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. ఆదిత్య హృదయం పఠించండి.



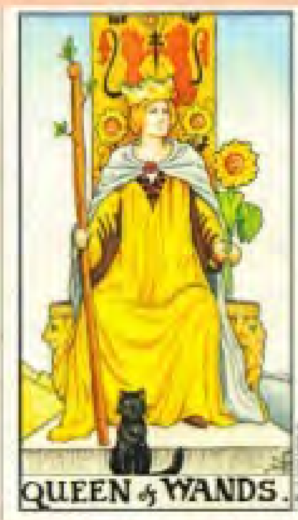
మీనం: (పూర్వాభాద్ర 4 పా., ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి)
అప్రయత్న కార్యసిద్ధి. ప్రముఖులతో పరిచయాలు. చిన్ననాటి మిత్రులతో ఉత్సాహంగా గడుపుతారు. పుణ్యక్షేత్రాలు సందర్శిస్తారు. వాహనాలు, భూములు కొనుగోలు చేస్తారు. నిరుద్యోగులకు అనుకూలం. ఆదాయం ఆశాజనకం. కొత్త విషయాలు తెలుసుకుంటారు. వ్యాపారాలలో ఆశించిన లాభాలు అందుతాయి. ఉద్యోగులకు ప్రోత్సాహకరంగా ఉంటుంది. కళాకారులకు సత్కారాలు. వారం చివరిలో స్వల్ప అనారోగ్యం. శ్రమాధిక్యం. పసుపు, తెలుపు రంగులు, దక్షిణదిశ ప్రయాణాలు అనుకూలం. గణేశ్‌ను పూజించండి.

• టారో

18 జూన్ నుంచి
24 జూన్
2017 వరకు












టారో ఇన్నియా
రేఖీ అనలిస్ట్

మేషం (మార్చి 21 - ఏప్రిల్ 19)

కొత్త అవకాశాలను అందిపుచ్చుకుంటారు. సంపదను పెంచుకుంటారు. విలాసాలను ఆస్వాదిస్తారు. ఆర్థిక పరిస్థితి అద్భుతంగా ఉన్నప్పటికీ, నిరాశా నిస్పృహలు వెన్నాడుతాయి. సవాళ్లను, ఒడిదుడుకులను దాటి ఆలోచించడం మంచిది. కష్టాలకు చలించకుండా సాగితేనే జీవితంలోని ఆనందాన్ని ఆస్వాదించగలరు.

కలిసొచ్చే రంగు: ఎరుపు

వృషభం (ఏప్రిల్ 20 - మే 20)

సంయమనమే మూలమంత్రంగా ముందుకు సాగుతారు. పని ఒత్తిడిలో తలమున కలవుతారు. ప్రేమ సాఫల్యం కోసం మీ ప్రేమికులతో మరింత కాలాన్ని వెచ్చించాల్సి ఉంటుంది. ఆరోగ్యం ఇబ్బంది పెడుతుంది. ప్రయాణాలకు, విద్య, వృత్తి, ఉద్యోగాల్లో పురోగతికి సానుకూలమైన కాలం. జీవితంలో మెరుగుపరచుకోవాల్సిన అంశాలను మెరుగుపరచుకుంటారు.

కలిసొచ్చే రంగు: గోధుమ

మిథునం (మే 21 - జూన్ 20)

ఒక గొప్ప అవకాశం తలుపు తడుతుంది. మీరు తీసుకునే కీలక నిర్ణయం మిమ్మల్ని విజయాల బాట వైపు నడిపిస్తుంది. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో పరిస్థితులు అద్భుతంగా ఉంటాయి. అయితే, మీకంటూ సమయం మిగలని పరిస్థితులు ఉంటాయి. గొప్ప లక్ష్యంతో ప్రారంభించే పనులు అద్భుత విజయాలను అందిస్తాయి.

కలిసొచ్చే రంగు: ముదురు నారింజ

కర్కాటకం (జూన్ 21 - జూలై 22)

ఇప్పటికే చాలా ఘనవిజయాలను అందుకుని ఉంటారు. మిమ్మల్ని మీరు విజేతగా భావిస్తారు. మీ విజయాలను ఏ శక్తీ ఆపలేదు. ఆర్థికంగా ఇది అద్భుతమైన కాలం. కొత్త కార్యాచరణను ప్రారంభిస్తారు. శ్రమకు తగిన ఫలితాలను అందుకుంటారు. ఆత్మబంధువు ఒకరు తారసపడతారు. ఈ బంధం వ్యక్తిగత స్థాయి నుంచి ఆధ్యాత్మికత వైపు ప్రయాణిస్తుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: తుప్పు రంగు

సింహం (జూలై 23 - ఆగస్ట్ 22)

ప్రేమ వ్యవహారాల్లో కీలక నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వస్తుంది. కొత్త కొత్త సంతోషాలు ఉక్కిరిబిక్కిరి చేస్తాయి. అలాగని పని పట్ల మీ ప్రాధాన్యం ఏమాత్రం తగ్గదు. శరీరాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి కఠినమైన ఆరోగ్య నియమాలను పాటిస్తారు. కుటుంబ వాతావరణం ప్రశాంతంగా ఉంటుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: తెలుపు

కన్య (ఆగస్ట్ 23 - సెప్టెంబర్ 22)

ఇంటి పునర్నవీకరణకు తగిన సమయం ఇది. చిరకాలంగా వాయిదా పడుతూ వస్తున్న పనిని పూర్తి చేస్తారు. పనిలో ఎదురవుతున్న ఇబ్బందులు పరిష్కారమవుతాయి. ఆదాయ వ్యయాలకు, పనికి కాలక్షేపానికి మధ్య సమతుల్యతను పాటించాల్సి ఉంటుంది. సహోద్యోగులతో సర్దుబాటు ధోరణి అవలంబించాల్సి వస్తుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: ఊదా

తుల (సెప్టెంబర్ 23 - అక్టోబర్ 22)

చేపట్టిన కార్యక్రమాలు ముందుకు సాగవు. తీరిక లేని పరిస్థితి ఉంటుంది. ఒక నిజం తెలుసుకుని దిగ్భ్రాంతులవుతారు. కాలమే అన్ని గాయాలనూ మాన్పుతుందని గ్రహిస్తారు. ఇతరులకు దూర గా గిరి గీసుకుని ఉండే ధోరణికి స్వస్తిపలకడం మంచిది. పనిలో సత్ఫలితాలు సాధిస్తారు.

కలిసొచ్చే రంగు: ఆకుపచ్చ

వృశ్చికం (అక్టోబర్ 23 - నవంబర్ 21)

చేసే పనిలో పూర్తిగా నిమగ్నమవుతారు. కొత్త ప్రాజెక్టులు ప్రారంభిస్తారు. వృత్తి ఉద్యోగాల్లో కొత్త బాధ్యతలను స్వీకరిస్తారు. ఒంటరి వారికి వివాహ యోగం. స్థిరాస్తి వ్యాపారులకు ఆర్థిక లాభాలు ఉంటాయి. కుటుంబ వ్యాపారంలో గొప్ప పేరుప్రతిష్ఠలు సాధిస్తారు. ఆరోగ్యం పట్ల మరింత శ్రద్ధ అవసరమవుతుంది. వ్యసనాలకు దూరంగా ఉండటం మంచిది.

కలిసొచ్చే రంగు: పసుపు

ధనుస్సు (నవంబర్ 22 - డిసెంబర్ 21)

జీవితంలో చీకట్లు తొలగి వెలుగురేకలు కనిపిస్తాయి. కొత్త ఆశలు చిగురిస్తాయి. కొత్త వ్యాపారాలు ప్రారంభించడానికి, కొత్త భాగస్వాములతో ఒప్పందాలకు అనుకూలమైన కాలం. ఆశ్చర్యకరమైన సంఘటనలు ఎదురవుతాయి. మన శ్శరీరాల సాంత్వనకోసం యోగాను ఆశ్రయిస్తారు.

కలిసొచ్చే రంగు: వెండి

మకరం (డిసెంబర్ 22 - జనవరి 19)

వృత్తి ఉద్యోగాల్లోను, వ్యక్తిగత అనుబంధాల్లోను మీ దృఢ సంకల్పాన్ని, ధైర్యాన్ని నిరూపించుకుంటారు. కొత్త కార్యక్రమాలను ప్రారంభిస్తారు. పాత పద్ధతులకు తిలోదకాలిచ్చి కొత్త మార్పులకు శ్రీకారం చుడతారు. పాత బాకీలను తీర్చేస్తారు. చదువుపై మరింతగా దృష్టి సారిస్తారు. ప్రేమ వ్యవహారాల్లో పోటీ ఎదురయ్యే పరిస్థితులు ఉన్నాయి..

కలిసొచ్చే రంగు: లేత ఆకుపచ్చ

కుంభం (జనవరి 20 - ఫిబ్రవరి 18)

మందకొడిగా, బద్ధకంగా గడుపుతారు. ఆర్థికంగా అద్భుతంగా ఉంటుంది. స్థిరాస్తుల్లో పెట్టుబడులు పెడతారు. ఇదివరకటి పెట్టుబడులపై లాభాలు అందుకుంటారు. ఇంట్లోను, కార్యాలయంలోను మొక్కలు నాటడం ద్వారా ఉత్సాహభరితమైన వాతావరణం ఏర్పాటు చేసుకుంటారు. అదృష్టం మీవైపే ఉంటుంది.

కలిసొచ్చే రంగు: నారింజ

మీనం (ఫిబ్రవరి 19 - మార్చి 20)

ప్రేమ వ్యవహారాల్లో ఏదో ఒక నిర్ణయం తీసుకోవాల్సిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ఒంటరి వారికి పెళ్లి జరిగే సూచనలు ఉన్నాయి. ఆరోగ్యం పట్ల జాగ్రత వహించాల్సి వస్తుంది. చేటు చేసే పాత అలవాట్లను మానుకుని కొత్తగా మంచి అలవాట్లను ప్రారంభించేందుకు ప్రయత్నిస్తారు. వ్యసనాలకు వీలైనంత దూరంగా ఉండటం మంచిది.

కలిసొచ్చే రంగు: నీలం

• పురానీతి

తొందరపాటు ఫలితం

అభిమన్యుడి కుమారుడు పరీక్షిత్తు ఒరోజున వేటకు వెళ్లాడు. క్రూరమృగాలను వేటాడుతూ పరివారం నుంచి దూరంగా వెళ్లిపోయాడు. విపరీతమైన ఆకలి, దప్పిక కలిగాయి. ఆకలి దప్పులను తీర్చుకునేందుకు తగిన ప్రదేశాన్ని వెదుకుతూ వెళుతుంటే ఒక ఆశ్రమం కనిపించింది. అది శమీకుడనే మహర్షి ఆశ్రమం. ఆ సమయంలో ఆ ముని తపోదీక్షలో ఉన్నాడు. తీవ్రమైన అలసటతో ఉన్న పరీక్షిత్తు నేరుగా మహర్షి దగ్గరకు వెళ్లాడు. తనకు బాగా ఆకలిగా ఉందని, ముందుగా దాహం తీర్చమని మునిని అడిగాడు. దాదాపు సమాధి స్థితిలో ఉన్న ముని రాజు వచ్చిన విషయమే గమనించలేదు. ఆయన తనను ఏవో అడుగుతున్నాడని గ్రహించే స్థితిలో లేడు. తీవ్రమైన ఆకలి దప్పులు ముప్పిరిగొనడం వల్ల పరీక్షిత్తు తన ఎదురుగా ఉన్నది ముని అని, ఆయన సమాధిస్థితిలో ఉన్నాడనీ, తనకు బదులివ్వగలిగే స్థితిలో లేడనీ గమనించే స్థితిలో లేడు. పైపెచ్చు తాను మహారాజునని, తాను వస్తే ఆ ముని లేచి నిలబడలేదని, తనకు నమస్కరించలేదని, ఆసనం ఇవ్వలేదనీ అనుకున్నాడు. ఆయనలో అహంకారం మొదలైంది. ఆ మహర్షిని ఎలా అవమానించాలా అని తలంచాడు. అక్కడకు సమీపంలో చచ్చిపడున్న పాము ఒకటి కనిపించింది.



చచ్చిపోయిన పామయినా మెడలో వేస్తే చల్లగా తగులుతుంది. అప్పుడు మహర్షికి తెలివి వస్తుంది. అప్పుడు ఆయనను గేలిచేయవచ్చు అనుకున్నాడు. దాంతో ఓ కర్ర ముక్కతో ఆ మృతసర్పాన్ని పైకి ఎత్తాడు. ఒక ప్రభువు, ధర్మరాజు మనుమడు, అభిమన్యుడి కుమారుడు అయిన పరీక్షిత్తు చెయ్యరాని పని చేసిన క్షణమది. ఉచితానుచితాలు మరచిపోయి ఆ చచ్చిన పామును తీసి ఆ ముని మెడలో వేశాడు. అంతటితో ఆయన అహం శాంతించింది. ఈలోగా పరివారం ఆయనను వెతుక్కుంటూ అక్కడకు వచ్చింది. ఆయన అంతఃపురానికి వెళ్లిపోయాడు. కిరీటం తీసి పక్కన పెట్టాడు. అప్పుడు ఆయనను ఆవరించి ఉన్న కలిమాయ తొలగిపోయింది. దాంతో తాను చేసిన తప్పు తెలిసి వచ్చింది. ఎంతో పశ్చాత్తాప పడిపోయాడు. ఈలోగా జరగవలసిన అనర్థం జరిగిపోయింది.

జరిగిన విషయమంతా మునిబాలకుల ద్వారా తెలుసుకున్నాడు శమీకుడి కుమారుడు శృంగి. ఆశ్రమానికి వచ్చి తన తండ్రి మెడలోని పామును చూసి ఆగ్రహంతో ఆ పని చేసిన వారు ఎవరైనా సరే, ఏడు రోజులలోగా తక్షకుడనే పాము కాటుకు చచ్చిపోతాడని శపించాడు. మహా తపశ్శక్తి సంపన్నుడయిన శృంగి శాపానికి తిరుగులేదు. శమీకుడు అది తెలుసుకుని రాజేదో అహంకారంతో చేశాడని నీవు కూడా క్షణికావేశంతో శాపం పెడతావా? అని మందలించాడు.

అటు రాజు, ఇటు శృంగి ఇద్దరూ కూడా తమ తొందరపాటుకు సిగ్గుపడ్డారు.

ముని బాలుడి శాపం విషయం తెలిసిన పరీక్షిత్తు నారదాది మునుల సలహా మేరకు శుకబ్రహ్మ నుంచి పురాణాన్ని విన్నాడు. మోక్షాన్ని పొందాడు. అదే శ్రీ మద్భాగవతం.

• ఆదర్శం

బడికి వచ్చి... కథలు చెప్పే బామ్మలు

కథలు కాలక్షేపం మాత్రమే కాదు శాస్త్రీయంగా చెప్పాలంటే సృజన నుంచి మానసికస్థైర్యం వరకు ఎన్నో ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. అయితే ఊపిరి సలపనివ్వని చదువుల్లో కథాదీపం కొడిగట్టిపోతోంది. ఈ నేపథ్యంలో రాజస్తాన్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ డిపార్ట్‌మెంట్ ప్రతి శనివారం 'బాలసభ'లు నిర్వహిస్తుంది. ఈ బాలసభల్లో రకరకాల సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలతో పాటు కథాసదస్సులు కూడా నిర్వహిస్తుంది. విశేషమేమిటంటే ఈ కథలు వినిపించే వాళ్లు ఉపాధ్యాయులు కాదు... ఊళ్లోని బామ్మలు.

రకరకాల కథలు.

కొన్ని కథలు తెగ నవ్విస్తాయి. కొన్ని కథలు ఏడిపిస్తాయి. ఏ కథ ఎలా ఉన్నా... అన్ని కథలూ 'నీతి' అనే తీయటి మిఠాయి పొట్లాన్ని పిల్లల చేతుల్లో పెడతాయి.

మన సంస్కృతిలో 'మౌఖిక కథాసంప్రదాయం' అనేది విలువైనది. ఈ విలువైన సంప్రదాయం బామ్మల ద్వారా బలోపేతం అవుతుంది.

''నైతిక విలువలు, కుటుంబ విలువలు బలోపేతం కావడానికి పిల్లల్లోని ఊహాశక్తి మెరుగుపడడానికి... ఉత్తమమైన, దృఢమైన వ్యక్తిత్వాన్ని రూపుదిద్దడానికి ఈ కథాసదస్సులు ఉపకరిస్తాయి'' అంటున్నారు డిప్యూటీ డైరెక్టర్ ఆఫ్ సెకండరీ ఎడ్యుకేషన్ అరుణ్ కుమార్.

అణువణువూ టెక్నాలజీ ఆక్రమించి, ఆ సాంకేతిక సదుపాయాలలో 'ఆలోచన'కు స్థానం దొరకని ఈరోజుల్లో మౌఖిక కథా సంప్రదాయం ఎన్నో ద్వారాలు తెరుస్తుంది అని చెబుతున్నారు అరుణ్. ప్రతి ప్రాంతానికీ తనదైన విలువైన సంస్కృతి ఉంటుంది. ప్రతి భాషకు తనదైన విలువైన పదసంపద ఉంటుంది. అన్ని సందర్భాల్లోనూ ఈ 'విలువ' బహిర్గతం కాకపోవచ్చు. అంతర్వాహినిలాంటి ఈ సంపద కథల రూపంలో బామ్మల నోటి నుంచి పిల్లలకు అందుతుంది. దీని కోసం బామ్మలను ఎంచుకోవడానికి కారణం ఏమిటి?

రకరకాల సంస్కృతులు, మనస్తత్వాలను అర్థం చేసుకోవడం, కొత్తగా ఆలోచించడం మాత్రమే కాదు ఈతరం పిల్లలకు, వయోవృద్ధులకు మధ్య ఆత్మీయతను పెంచడానికి కూడా ఈ కథా సదస్సులు ఉపకరిస్తాయి. ఇప్పుడు బామ్మల ఒంటరి ప్రపంచంలోకి పిల్లలు వచ్చారు. పిల్లల ప్రపంచంలోకి బామ్మలు వచ్చారు. వాళ్లు వస్తూ రాజ్యాలను తెచ్చారు. రాజులను తెచ్చారు. సూర్యుడిని దివిటీగా వెలిగించి చేతికందించారు. చందమామను తెంచి చేతిలో పెట్టారు. రెండు ప్రపంచాలు మారాయి!

'బామ్మకథలు' ఇప్పుడు కొందరి జ్ఞాపకాల్లోనే మిగిలిపోలేదు. ఇప్పుడు సరికొత్తగా పిల్లలకు చేరువవుతున్నాయి.

మన తెలుగు రాష్ట్రాల్లో కూడా ఇలాంటి ప్రయత్నమేదైనా మొదలైతే బాగుంటుంది.



● సందేహం



డా॥ వేనాటి శోభ
లీలా హాస్పిటల్
మోతీనగర్,
హైదరాబాద్



గర్భిణులు ఒత్తిడికి గురైతే..?

● నేను చేస్తున్న ఉద్యోగంలో ఒత్తిడి ఉంటుంది. ప్రస్తుతం నేను ప్రెగ్నెంట్‌ని. 'గర్భిణులు తరచుగా ఒత్తిడికి గురైతే పుట్టబోయే బిడ్డలు అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్‌యాక్టివ్ డిజార్డర్ లాంటివి ఎదుర్కోవలసి వస్తుంది' అనే విషయం చదివాను. ఇది నిజమేనా?

- యస్.యం, ఆదిలాబాద్

ఏడీహెచ్‌డీ (అటెన్షన్ డెఫిసిట్ హైపర్ యాక్టివ్ డిజార్డర్) అనేది చిన్నపిల్లల్లో మెదడుకు సంబంధించిన మానసిక వ్యాధి. ఈ సమస్య ఉన్న పిల్లలు బాగా హైపర్ యాక్టివ్‌గా, అల్లరిగా, ఒక దగ్గర కుదురుగా కూర్చోలేక పోవటం, కాన్సన్‌ట్రేషన్ లేకపోవటం, మెమరీ తక్కువ ఉండటం, సరిగా చదవలేకపోవటం... వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తుంటాయి. దీనికి గల కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. అందులో ముఖ్యంగా జన్యుపరమైన కారణం ఒకటి. జన్యుపరమైన కారణంతో పాటు కొన్ని రకాల పర్యావరణ సమస్యలు జత కలిసి నప్పుడు ఏడీహెచ్‌డీ ఎక్కువగా బయటపడే అవకాశాలు ఉంటాయి. తల్లులు గర్భంతో ఉన్నప్పుడు, మానసిక ఒత్తిడి మరీ తీవ్రంగా ఉంటే, వారికి పుట్టబోయే పిల్లలలో కొంత మందిలో ఏడీహెచ్‌డీ సమస్య ఏర్పడవచ్చు. మానసిక ఒత్తిడితో పాటు, వారిలో కాని, భర్తలో కాని జన్యుపరమైన సమస్య ఉన్నప్పుడు ఏడీహెచ్‌డీ ఏర్పడే అవకాశాలు కొద్దిగా ఎక్కువగా ఉంటాయి. మానసిక ఒత్తిడి వల్ల గర్భిణీలలో ఏడీహెచ్‌డీ కంటే కూడా ఎక్కువగా గర్భిణీలలో బిడ్డ బరువు ఎక్కువగా పెరగక పోవడం, బీపీ, షుగర్ పెరగడం వంటి ఇతర సమస్యలు ఎక్కువగా ఏర్పడే అవకాశాలు ఉంటాయి. కాబట్టి గర్భిణీలు వీలైనంతవరకు మానసిక ఒత్తిడికి దూరంగా ఉండటం మంచిది. దీనికి కుటుంబ సభ్యుల సహకారం అవసరం.

● హైపోగ్లైసీమియా (hypoglycaemia) అనేది బేబీ బ్రెయిన్ డెవలప్‌మెంట్‌పై ప్రభావం చూపుతుందని, బ్రెయిన్ డ్యామేజ్ కూడా దారి తీయవచ్చునని... ఇలా రకరకాలుగా విన్నాను. అసలు ఈ హైపోగ్లైసీమియా అనేది ఎందుకు వస్తుంది? ముందస్తు జాగ్రత్తలు, నివారణ చర్యలు ఏమైనా ఉన్నాయా?

- పి.ఈశ్వరి, గుంటూరు

హైపోగ్లైసీమియా అంటే రక్తంలో షుగర్ శాతం బాగా తగ్గిపోవడం అన్నమాట. రక్తంలో షుగర్ శాతం సమపాళ్లలో ఉన్నప్పుడే శరీరంలో అన్ని అవయవాలకు కావలసిన శక్తి చేకూరుతుంది. మెదడు చురుకుగా పనిచెయ్యాలి అంటే, దానికి కావలసిన శక్తి రక్తంలో షుగర్ శాతాన్ని బట్టి అందుతుంది. హైపోగ్లైసీమియా వల్ల మెదడు చురుకుదనం తగ్గడం, కళ్లు తిరగడం, ఫిట్స్ రావడం వంటి లక్షణాలు ఉంటాయి. మీ ప్రశ్నలో హైపోగ్లైసీమియా బిడ్డ కడుపులో ఉండగా తల్లికా లేక పుట్టిన తర్వాత బిడ్డకా అనేది వివరంగా రాయలేదు. బిడ్డ కడుపులో ఉన్నప్పుడు, తల్లి సరైన పౌష్టికాహారం తీసుకోకపోవడం, తల్లిలో షుగర్ ఉండి, ఇన్సులిన్ సరైన మోతాదులో తీసుకోకపోవడం, కాన్పు సమయంలో మెదడుకు ఆక్సిజన్ సరఫరా సరిగా లేకపోవటం, లివర్‌లో సమస్యలు, ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు, షుగర్ మెటబాలిజమ్‌లో సమస్యలు వంటి అనేక కారణాల వల్ల బిడ్డలో హైపోగ్లైసీమియా ఏర్పడవచ్చు. ఎక్కువ కాలంపాటు బిడ్డ మెదడుకి షుగర్ వల్ల వచ్చే శక్తి తగ్గిపోవడం వల్ల, బిడ్డ బ్రెయిన్ మెల్లగా దెబ్బతినటం మొదలవుతుంది. దానివల్ల ఫిట్స్, బ్రెయిన్ పెరుగుదల లేకపోవటం, మానసిక అభివృద్ధి లేకపోవటం వంటి సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. గర్భిణిగా ఉన్నప్పటినుంచే తొమ్మిది నెలలపాటు తల్లి సరైన పౌష్టికాహారం తీసుకుంటూ, డాక్టర్ దగ్గర సరిగా చెకప్‌లు చేయించుకుంటూ అవసరమైన రక్త పరీక్షలు, స్కానింగ్ వంటివి చేయించుకుంటూ, సరైన మందులు తీసుకోవటం వల్ల కొంత హైపోగ్లైసీమియా సమస్యను నివారించవచ్చు.

పుట్టగానే బిడ్డకు పాలివ్వడం, బిడ్డ చురుకుగా ఉందా లేదా అని చూసుకుని, అవసరమైన షుగర్ టెస్ట్ చేసుకుని, షుగర్ మరీ తక్కువగా ఉంటే గ్లూకోజ్ సెలైన్ పెట్టడం వంటి జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం వల్ల కూడా కొన్ని ప్రమాదాలను నివారించవచ్చు.

● మా అత్తయ్యకు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చి తగ్గిపోయింది. ఆమె కూతురికి పెళ్లయిన అయిదు సంవత్సరాలకు బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వచ్చింది. ట్రీట్‌మెంట్ తీసుకుంటోంది. ఈ నేపథ్యంలో నాకు వచ్చిన సందేహం ఏమిటంటే, తల్లీ కూతుళ్లకు వచ్చింది కాబట్టి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ అనేది అనువంశికమా? లేక యాదృచ్ఛికంగా ఇద్దరికీ వచ్చి ఉంటుందా? తెలియజేయగలరు.

- ఎన్.రమ్య, నర్సీపట్నం

బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రావడానికి గల కారణాలు అనేకం ఉంటాయి. అందులో ముఖ్యమైనవి జన్యుపరమైన కారణాలు. ఆడవారిలో బీఆర్‌సీఏ1, బీఆర్‌సీఏ2 అనే జన్యువులలో మార్పుల వల్ల కొందరిలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ వస్తుంది. ఈ జన్యువులు వారి పిల్లలకు సంక్రమించటం వల్ల, వారి అమ్మాయిలకు, మనవరాళ్లకు వంశపార పర్యంగా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్, ఒవేరియన్ క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలు చాలా ఎక్కువగా ఉంటాయి. వారి కుటుంబంలో బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ ఉన్నప్పుడు, కొంతమంది ఈ బీఆర్‌సీఏ1, బీఆర్‌సీఏ2 జన్యు మార్పులను ముందుగానే తెలుసుకుని, క్యాన్సర్ రాకముందే రొమ్ములను, అండాశయాలను తొలగించుకుంటూ ఉంటారు.

జన్యుపరమైన కారణాలు కాకుండా, కొందరిలో అధిక బరువు, హార్మోన్లలో మార్పులు, ఈస్ట్రోజన్ హార్మోన్ అధిక కాలం తీసుకోవడం వంటి ఇతర కారణాల వల్ల కూడా బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రావచ్చు. మీరు చెప్పిన సందర్భంలో తల్లికి, కూతురికి బ్రెస్ట్ క్యాన్సర్ రావటానికి ఖచ్చితంగా జన్యుపరంగా ఒకరి నుంచి ఒకరికి సంక్రమించిందని, ఎటువంటి పరీక్షల రిపోర్ట్స్ తెలియకుండా చెప్పటం కష్టం. యాదృచ్ఛికంగా కూడా వచ్చి ఉండవచ్చు. ఇద్దరికీ బీఆర్‌సీఏ1, బీఆర్‌సీఏ2 జెనెటిక్ పరీక్షలు, మిగతా పరీక్షలు చేసిన తర్వాతే కారణం తెలుస్తుంది. ●

అవి ఎక్కడ ఉన్నాయి?



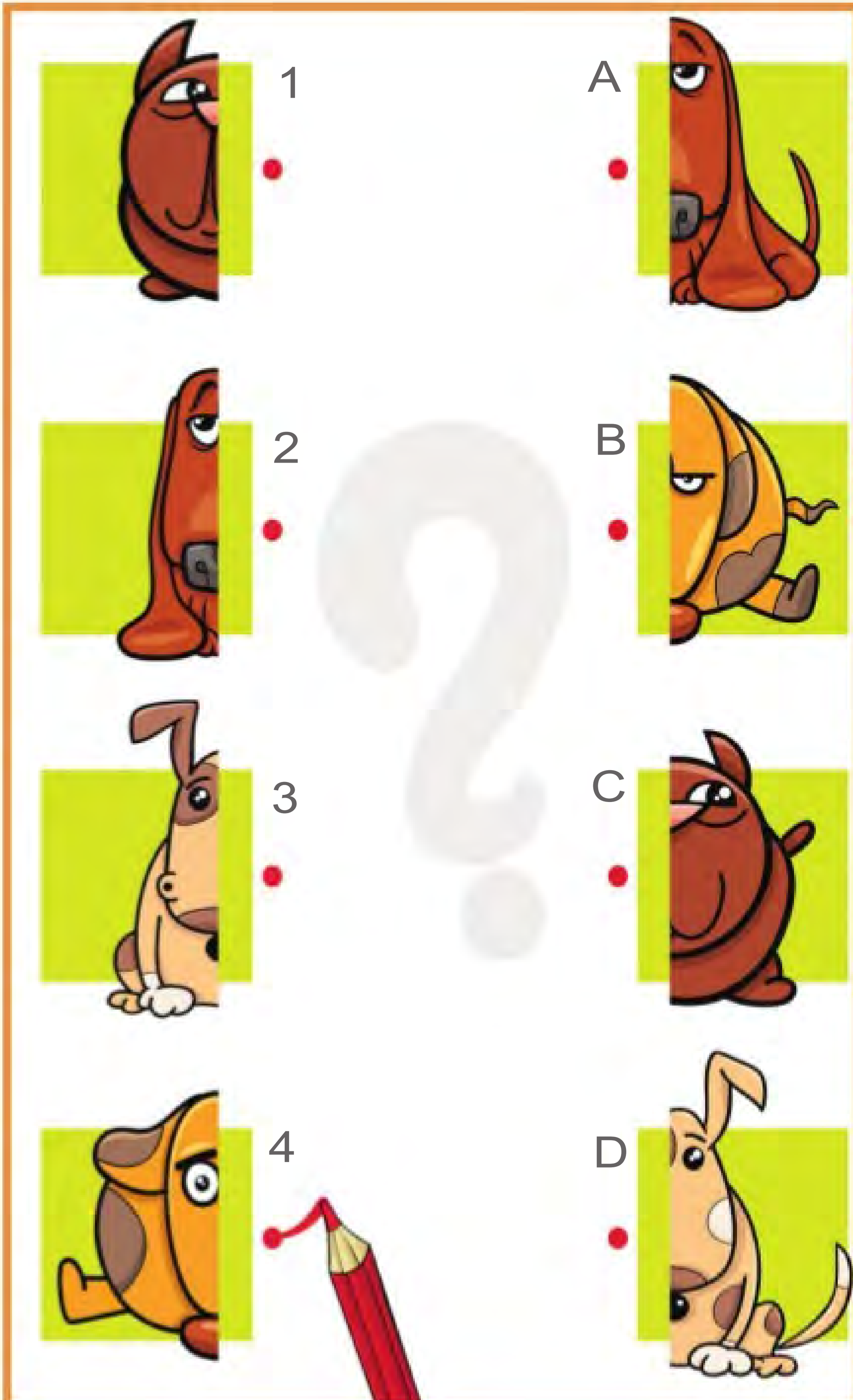
ఈ చిత్రంలో రకరకాల జంతువులు, పక్షులు ఉన్నాయి. గడులలో ఉన్న వాటి పేర్లను గుర్తించండి.



రంగులు వేయండి

చుక్కలు కలిపితే ఒక జంతువు ప్రత్యక్షమవుతుంది. రంగులతో దానికి అందంగా ముస్తాబు చేయండి.





జత కలపండి

కుడి, ఎడమవైపు బొమ్మలను చూసి, ఏ బొమ్మకు ఏది జత కుదురుతుందో గుర్తించండి.

ఆ తరువాత...

ఎడమవైపు ఇచ్చిన బొమ్మల వరుస క్రమాన్ని గమనించి... క్వశ్చన్‌మార్క్ దగ్గర కుడివైపు ఇచ్చిన బొమ్మలలో ఏ బొమ్మ రావాలో రాయండి.





జవాబులు

అవి ఎక్కడ ఉన్నాయి:

ఆ తరువాత: 1-B, 2-A, 3-C, 4-B

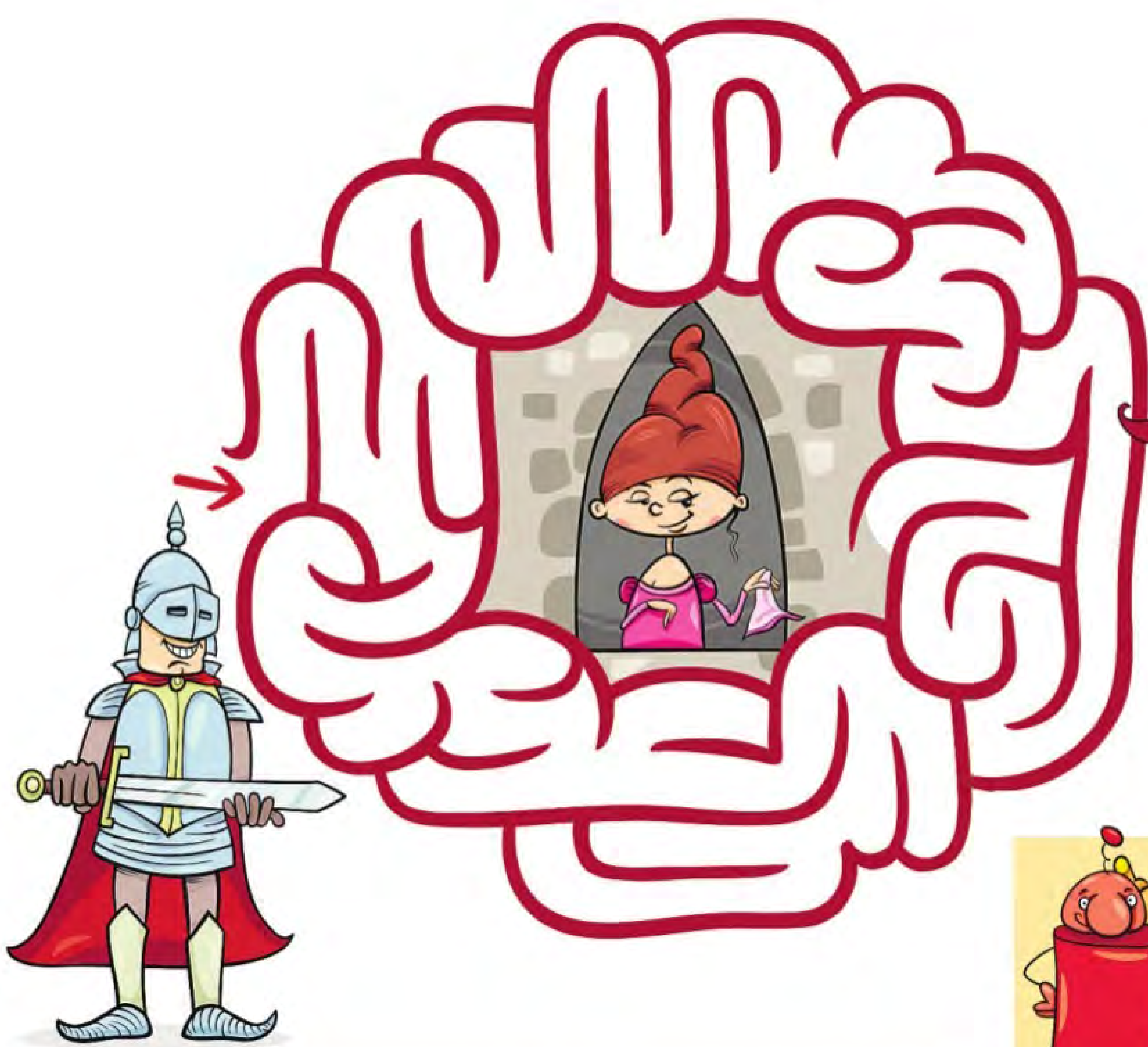
జతకలపండి: 1-C, 2-A, 3-D, 4-B

ఫన్‌డే మీద మీ అభిప్రాయాలను, సూచనలను మాకు తెలియజేయండి. **ప్రియదర్శిని రామ్,** ఎడిటర్, ఫన్‌డే, సాక్షి దినపత్రిక, 6-3-249/1, రోడ్ నం.1, బంజారాహిల్స్, హైదరాబాద్ – 34. **funday.sakshi@gmail.com**

బుక్ డిజైనింగ్: **కుసుమ**

దారి చూపండి

చిత్రంలో ఉన్న కత్తివీరుడు రాణిగారి దగ్గరకు వెళ్లాలనుకుంటున్నాడు. దారి తెలియక చాలా కష్టపడుతున్నాడు. మరి మీరు అతడికి సహాయం చేసి దారి చూపండి.

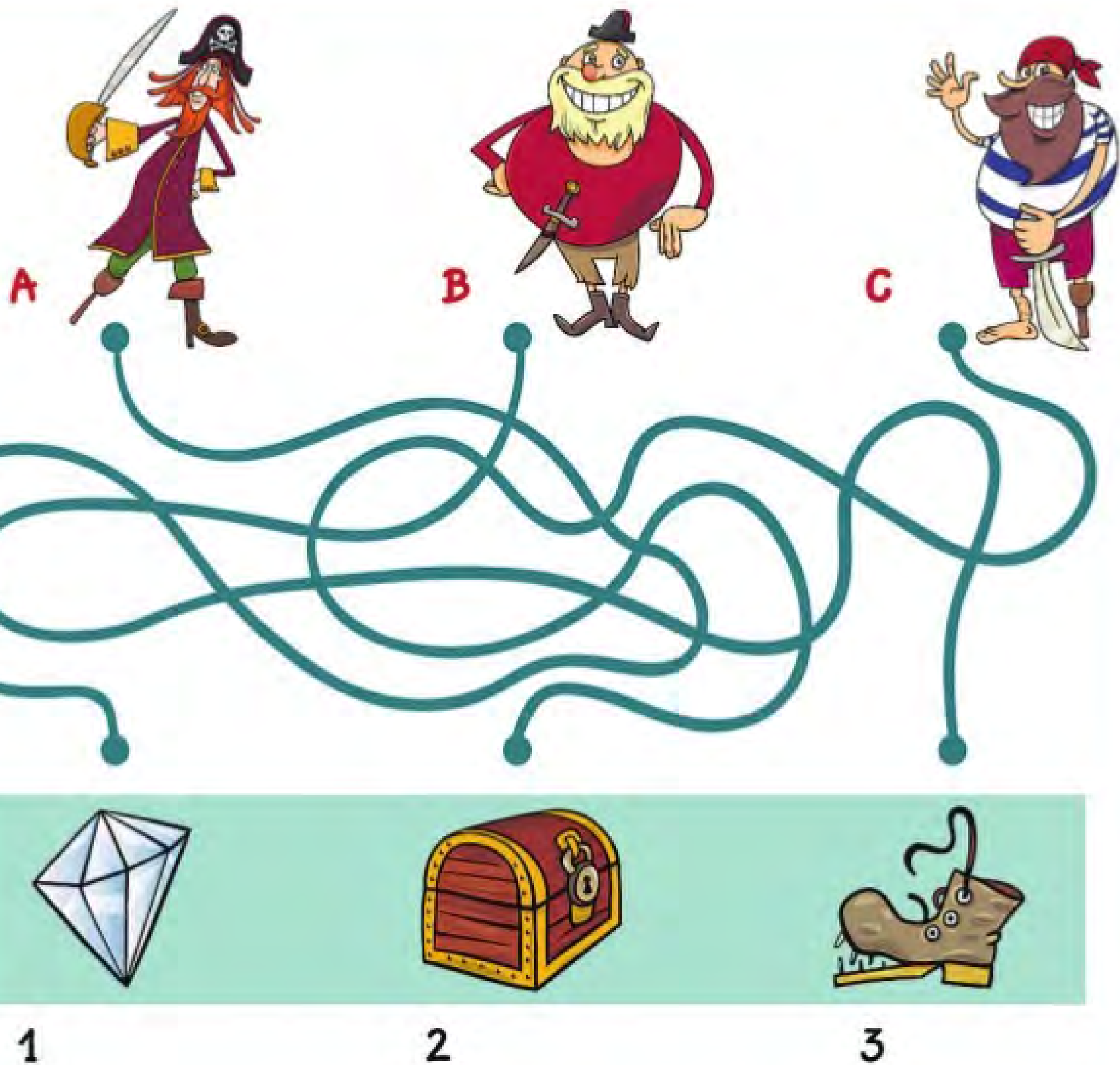


టక్కున చెప్పేయండి

ఈ చిత్రంలో ఎన్ని బొమ్మలు ఉన్నాయో టక్కున లెక్కించి చెప్పండి.



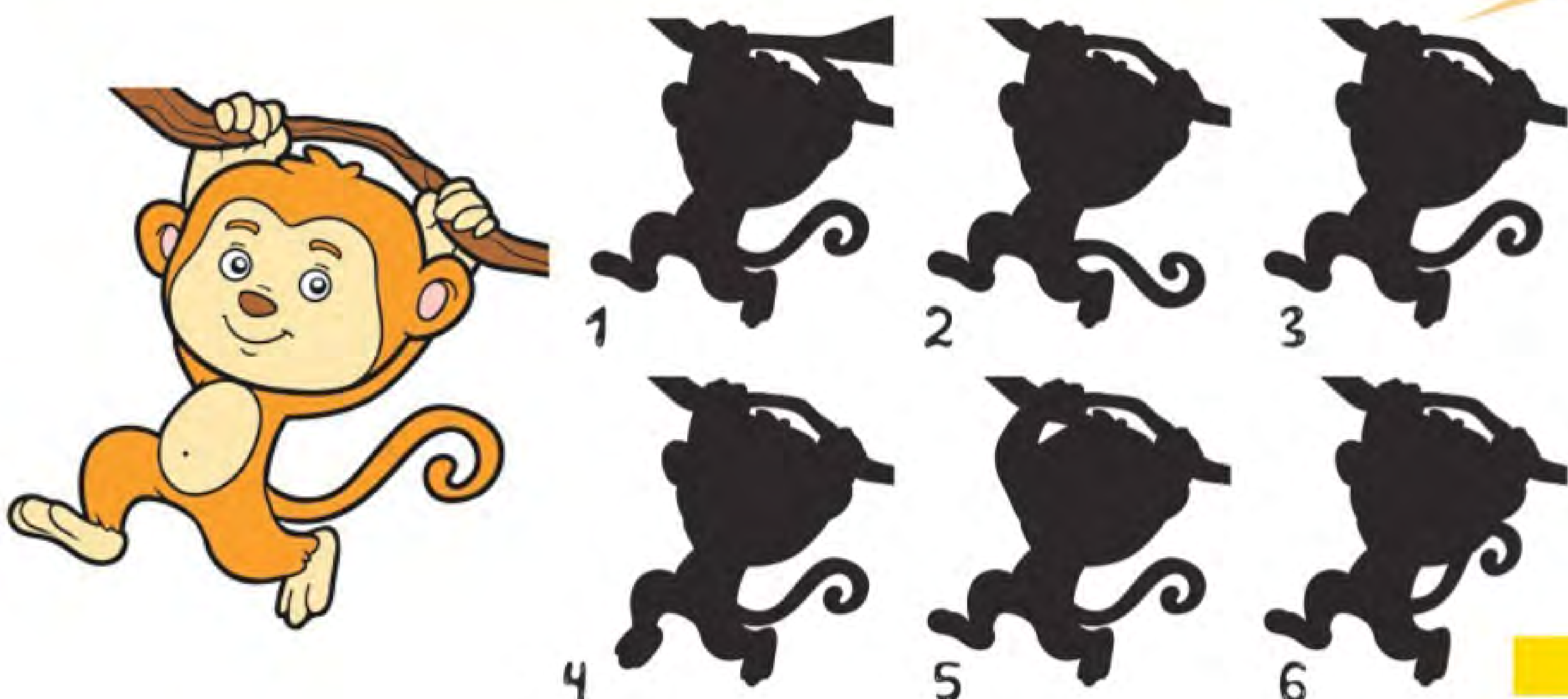
ఎవరు ఎటు?



ఎ,బి, సిలు తమ వస్తువుల కోసం వెదుకుతున్నారు. గీతల ఆధారంగా ఎవరి వస్తువు వారికి ఇచ్చేయండి.

కనిపెట్టండి

ఈ చిత్రంలో కోతిబొమ్మతో పాటు కొన్ని నీడలు ఉన్నాయి. ఇక్కడ ఇచ్చిన ఆరు నీడల్లో కోతి నీడ ఏదో కనిపెట్టండి.



జవాబులు

ఎవరు ఎటు: A-1, B-3, C-2

టక్కున చెప్పేయండి: 20

కనిపెట్టండి: 3

దారి చూపండి:



RNI Reg No.APTEL/2008/23482

www.mohanpublications.com

మోహన్ పబ్లికేషన్స్‌లో లభించు
పుస్తకముల పట్టిక
(Book List)

ఆధ్యాత్మిక, జ్యోతిష, వాస్తు, ఆయుర్వేద, మంత్రశాస్త్రాది
అనేక విషయాలు తెలుసుకోండి...

ఫేస్‌బుక్ **మోహన్ పబ్లికేషన్స్** పేజ్ లైక్ చేయండి.



Like us to follow :
MOHAN PUBLICATIONS
Rajamahendravaram

మావద్ద లభించు గ్రంథములు

1. వ్రతకథలు - పూజలు

1.	శ్రీ వినాయక వ్రతం	వెల రూ.10-00
2.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజా-పుణ్యాహవాచనం	30-00
3.	శ్రీ విఘ్నేశ్వరపూజ (కాణిపాకక్షేత్రమాహాత్మ్యంతో)	10-00
4.	సంకష్టహరచతుర్థి శ్రీమహాగణపతి వ్రతం	30-00
5.	వరలక్ష్మీ వ్రతం	10-00
6.	కేదారేశ్వర వ్రతం	10-00
7.	త్రినాధ వ్రతం(కలర్)	10-00
8.	త్రినాధవ్రతం(సాదా)	5-00
9.	క్షీరాబ్ధి వ్రతం	12-00
10.	మంగళ గౌరీవ్రతం	10-00
11.	వైభవలక్ష్మీ వ్రతం ఫోటో యంత్రంతో	25-00
12.	శ్రీలక్ష్మీ కుబేర వ్రతం (ఫోటో యంత్రంతో)	25-00
13.	కనకమహాలక్ష్మీ వ్రతం (కామేశ్వరీపాటతో)	25-00
14.	సంతోషీమాతా వ్రతం	25-00
15.	ఏడు శనివారాల వ్రతం	25-00
16.	సత్యనారాయణవ్రతం	25-00
17.	శ్రీ సువర్చలాహనుమద్దీక్ష	30-00
18.	శివదీక్ష	10-00
19.	కాత్యాయనీ వ్రతం	20-00
20.	సౌభాగ్య గౌరీవ్రతం	20-00
21.	తిరుప్పావై (ధనుర్మాసవ్రతం)	36-00
22.	స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
23.	స్త్రీలవ్రతకథలుస్థూలాక్షరి (నేదునూరిగంగాధరరావుగారి)	54-00
24.	పెళ్ళి పాటలు - స్త్రీలపాటలు (కామేశ్వరిపాటతో)	36-00
25.	సర్వదేవతా పూజావిధానం	25-00
26.	ఆరువ్రతాలు	30-00
27.	రాహుకాలంలోదుర్గాదేవీపూజా	10-00

ఈ ధరలు నికరముకాదు, ఎప్పటికప్పుడు మారుచుండవచ్చును.

28.	తులసి నిత్యపూజ, తులసీఉపయోగాలు	10-00
29.	శ్రీ చక్ర రహస్య విజ్ఞానమ్	36-00
30.	శ్రీచక్ర పూజావిధానం(పెద్దది)	36-00
31.	లక్ష్మీ - గౌరీ నిత్యపూజ	10-00
32.	శ్రీ సరస్వతీ నిత్యపూజ	10-00
33.	శ్రీ దుర్గానిత్యపూజ	10-00
34.	కాలభైరవ నిత్యపూజ	10-00
35.	శివపూజ	10-00
36.	వీరభద్ర పూజ	10-00
37.	ఆంజనేయ నిత్యపూజ	10-00
38.	నాగేంద్ర స్వామి పూజ	10-00
39.	సుబ్రహ్మణ్య నిత్యపూజ	10-00
40.	రామదేవుని కథ	10-00
41.	శివదేవుని కథ	10-00
42.	లక్ష్మీనరసింహపూజ	10-00
43.	వేంకటేశ్వరపూజ	10-00
44.	బ్రహ్మంగారి నిత్యపూజ	10-00
45.	సూర్య నిత్యపూజ	10-00
46.	నవగ్రహ నిత్యపూజ	10-00
47.	రుక్మిణీ కల్యాణం	25-00
48.	ఉమామహేశ్వర వ్రతం	36-00
49.	శ్రీ కామేశ్వరీ వ్రతం	36-00
50.	16 సోమవారముల వ్రతము	25-00
51.	పార్వతీకల్యాణం	25-00
52.	సహస్రకమలవర్తి వ్రతము	25-00
53.	పంచముఖ ఆంజనేయ పూజావిధానము	36-00
54.	అష్టనాగపూజ	36-00
55.	పూజలు ఎందుకుచేయాలి ?	36-00
56.	ఏ దేవునికి ఏపుష్పాలతో పూజించాలి?	36-00
57.	ఏ దేవునికి ఏప్రసాదం నైవేద్యం పెట్టాలి?	36-00
58.	ఏదేవునికి ఏవిధముగాదీపారాధనచెయ్యాలి?	36-00
59.	ఏదేవునికి ఎన్ని ప్రదక్షిణలుచేయాలి ?	36-00
60.	హనుమద్ వ్రతం	36-00
61.	పంచాయతన పూజ	63-00
62.	28 వ్రతములు	120-00

63.	కలశపూజలు (9ఒకేసారి)	150-00
64.	కలశపూజలు (విడివిడిగా) (ప్రింటులో)	....
65.	హ్రీంకార మహాయజ్ఞం (ప్రింటులో)	....
66.	గోమాత	40-00

2. స్తోత్రాలు-సుప్రభాతములు సహస్రనామములు

1.	శ్రీ లలితా విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు పురాణపండ రాధాకృష్ణమూర్తిగారి సంకలనం	45-00
2.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (హిందీ) ,,	50-00
3.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రములు (ఇంగ్లీషు) ,,	50-00
4.	స్థూలాక్షరిలలితావిష్ణుసహస్రనామస్తోత్రములు(పత్రికసైజ్)	99-00
5.	లలితావిష్ణు (కేస్ బైండ్) 1/8 డెమ్మి	63-00
6.	స్థూలాక్షరీ లలితావిష్ణు (క్రౌన్‌సైజు)కేస్‌బైండ్	108-00
7.	సర్వదేవతా స్తోత్రమంజరి	120-00
8.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళిః (63)	24-00
9.	విష్ణుసహస్రనామస్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	25-00
10.	లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్ (క్రౌన్)	36-00
11.	లలితా సహస్రనామములు	24-00
12.	లక్ష్మీ సహస్రనామములు	24-00
13.	దుర్గా సహస్రనామములు	24-00
14.	ఆంజనేయ సహస్రనామములు	24-00
15.	శివ సహస్రనామములు	24-00
16.	విష్ణు సహస్రనామములు	24-00
17.	గణపతి సహస్రనామములు	24-00
18.	సుబ్రహ్మణ్య సహస్రనామములు	24-00
19.	గాయత్రి సహస్రనామములు	24-00
20.	లలితావిష్ణు సహస్రనామస్తోత్రాలు	24-00
21.	శ్రీరామా సహస్రనామములు	24-00
22.	సరస్వతి సహస్రనామములు	24-00
23.	సూర్యసహస్రనామములు & ఆదిత్యహృదయం	24-00
24.	శ్రీవేంకటేశ్వరసహస్రనామములు	24-00
25.	మణిద్వీపవర్ణన (పెద్దది)	24-00
26.	సంధ్యావందనం	24-00
27.	మంత్రపుష్పమ్	....
28.	త్రిభాషా హనుమాన్‌చాలీసా	15-00
29.	హనుమాన్ చాలీసా	10-00

30.	మణిద్వీపవర్ణన (పాకెట్)	10-00
31.	ఆరు చాలీసాలు	10-00
32.	శివారాధన (శివస్తోత్రాలు)	10-00
33.	వేంకటేశ్వర సుప్రభాతం (పాకెట్)	10-00
34.	ఆరుదండకాలు	5-00
35.	వేంకటేశ్వర గోవిందనామములు	5-00
36.	అష్టలక్ష్మీ స్తోత్రమ్ కనకధారాస్తోత్రమ్	10-00
37.	దేవీఖడ్గమాలాస్తోత్రమ్ (మహిషాసురమర్దనీస్తోత్రంతో)	10-00
38.	సుందరకాండ (పాకెట్)	10-00
39.	భగవద్గీత మూలం	27-00
40.	రామరక్షాస్తోత్రమ్	15-00
41.	స్తోత్ర రత్నావళి	36-00
42.	పురాణపండ లలితా-విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
43.	పురాణపండ లలితాసహస్రనామస్తోత్రమ్(మినీ)	10-00
44.	పురాణపండ విష్ణు సహస్రనామస్తోత్రమ్	10-00
45.	పురాణపండ ఆదిత్య హృదయం	10-00
46.	మంత్రపుష్పం (మినీ)	10-00
47.	శివానందలహరి-సౌందర్యలహరి	36-00
48.	కుజదోషం	10-00
49.	కాలసర్ప దోషం	10-00
50.	మీ అప్పులు తీరాలా?	10-00
51.	దృష్టిదోషాలు నివారణ	10-00
52.	పంచసూక్తములు	10-00
53.	సంధ్యావందనం	10-00
54.	రుద్రనమకమ్-చమకమ్	10-00
55.	గాయత్రీమంత్రాలు	10-00
56.	హయగ్రీవ స్తోత్రమాల	10-00
57.	దక్షిణామూర్తి స్తోత్రమాల	10-00
58.	ద్వాదశ జ్యోతిర్లింగాలు - పంచారామాలతో	10-00
59.	శ్రీసూక్తం పురుష సూక్తం	10-00
60.	నవగ్రహస్తోత్రమాల	36-00
61.	మహాన్యాసమ్	36-00
62.	సుందరకాండ గానామృతం	36-00
63.	గోమాతపూజావిధానము	10-00
64.	ఆనందసిద్ధి - 1 శ్రీదేవీ స్తోత్రమాల	108-00

65.	ఆనందసిద్ధి - 2 ఏ సమస్యకు ఏ స్తోత్రమ్ పారాయణచేయాలి	108-00
66.	ఆనందసిద్ధి-3 మానసదేవీ స్తోత్రమాల	108-00
67.	శ్రీ కాలభైరవ రక్షా కవచమ్	63-00
68.	అర్చన	40-00
69.	నిత్యదేవతార్చన	40-00
70.	సర్వదేవతా స్తోత్ర నిధి	99-00
71.	శ్రీచక్ర నవవరణార్చన	63-00
72.	చండీ సప్తశతి పారాయణ క్రమం	99-00
73.	శ్రీదేవి స్తోత్ర రత్నావళి 32 దేవి స్తోత్రాలకు తాత్పర్యంతో	99-00
74.	వనదుర్గా మంత్రానుష్ఠాన క్రమమ్	63-00
75.	శ్రీ కాలభైరవ వ్రతము	63-00

3. శ్రీ సాయి దత్త గ్రంథములు

1.	శ్రీ సాయిబాబా సచ్చరిత్ర	120-00
2.	సంపూర్ణ శ్రీ గురు చరిత్ర	120-00
3.	శ్రీ సాయిఆరాధన-షిర్డివైభవం	120-00
4.	శ్రీ సాయిబాబా జీవిత చరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
5.	శ్రీ గురుచరిత్ర (క్రౌన్)	63-00
6.	నవనాధ చరిత్ర	99-00
7.	శ్రీసాయిచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
8.	శ్రీగురుచరిత్ర (బైండు) ప్రయాణపుపారాయణగ్రంథం	63-00
9.	సత్యదత్తవ్రతం దత్తాత్రేయపూజాకల్పం,సహస్రంతో	30-00
10.	అనఘాదేవీ వ్రతం	30-00
11.	భక్తుల ప్రశ్నలకు బాబా జవాబులు	30-00
12.	శ్రీ సాయిపూజాకల్పం (సహస్రంతో)	25-00
13.	శ్రీ సాయిభజనమాల	20-00
14.	శ్రీ సాయి భజన్స్	20-00
15.	శ్రీ సాయిభక్తి గీతాలు	20-00
16.	శిరిడిహారతులు (భావంతో)	20-00
17.	"శ్రీసాయి"కోటి	27-00
18.	"శ్రీసాయిరామ్"కోటి	20-00
19.	శ్రీ సాయినాథ స్తోత్రమంజరి	10-00
20.	శ్రీ సాయివేయినామాలు	8-00
21.	శ్రీ సాయి హారతులు (పాకెట్)	15-00
22.	శ్రీ సాయి స్తవనమంజరి	10-00
23.	హిందీ శ్రీ సాయి హారతులు	15-00

24.	శని సింగణాపూర్ క్షేత్రమాహాత్మ్యం	63-00
25.	ఇంగ్లీషు శ్రీ సాయిహారతులు	15-00
26.	షిరిడి దర్శనం-శ్రీసాయి వైభవం	99-00
27.	సాయిసత్యవ్రతం	30-00
28.	సాయి అనుగ్రహమ్	120-00
29.	నవగురువారాల వ్రతకల్పము	15-00
30.	శ్రీదత్తలీలామృతము	99-00
31.	హృదయంలో సాయి	15-00
32.	శ్రీషిరిడీసాయి లీలామృతం(శ్రీసచ్చరిత్ర)	120-00
33.	గజాననమహరాజ్ చరిత్ర	99-00

4. జ్యోతిషాలు

1.	'కాలచక్రం' గంటలపంచాంగం (గార్గేయ)	72-00
2.	గ్రహభూమి పంచాంగము (గార్గేయ)	108.00
3.	ఆనందసిద్ధి పంచాంగం (వై.వి.శాస్త్రి)	63.00
4.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు (12రాశులువారికి)	50.00
5.	ములుగు వారి రాశిఫలితాలు విడివిడిగాఒక్కొక్కటి	12.00
6.	కాలచక్రంజ్యోతిషక్యాలండర్	25.00
7.	గ్రహబలం క్యాలండర్ (శ్రీనివాసగార్గేయ-భక్తిటివి)	25.00
8.	శుభమస్తు (పిడపర్తి) క్యాలండర్	25.00
9.	సాదా క్యాలండర్	5.00
10.	పాకెట్ క్యాలండర్	15.00
11.	తాజకనీలకంఠీయమ్	100-00
12.	కేరళ జ్యోతిష రహస్యాలు	180-00
13.	జ్యోతిష బ్రహ్మ రహస్యాలు	180-00
14.	మానసాగరి జాతకపద్ధతి	180-00
15.	వరాహమిహిర జాతకపద్ధతి	180-00
16.	వధూవర వివాహమైత్రిద్వాదశకూటములు	99-00
17.	సింపుల్ రెమిడీస్	180-00
18.	శంభు హోరప్రకాశిక	250-00
19.	పూర్వ పరాశరి	100-00
20.	పరాశర జ్యోతిషవిజ్ఞాన సర్వస్వం	200-00
21.	ప్రశ్న సింధు	99-00
22.	నక్షత్ర విశేష ఫలితాలు	63-00
23.	సూర్యసిద్ధాంతపంచాంగగణితంచేయడంఎలా?	180-00
24.	దృక్సిద్ధాంతపంచాంగగణితం చేయడంఎలా?	180-00

25.	ఆయుర్దాయ నిర్ణయం	63-00
26.	జాతక గణిత ప్రవేశిక	63-00
27.	జ్యోతిషమర్మబోధిని	63-00
28.	జ్యోతిష ప్రశ్నోత్తరమాల	63-00
29.	ముహూర్తం నిర్ణయించడంఎలా?	63-00
30.	జాతక మకరందం	63-00
31.	జ్యోతిష సరస్వతి	63-00
32.	మీజననకాల విశేషాలు	63-00
33.	ముహూర్త విజ్ఞాన భాస్కరం	63-00
34.	జ్యోతిష స్వయంబోధిని	63-00
35.	శుభముహూర్త శిరోమణి	63-00
36.	నక్షత్ర ఫలమంజరి	36-00
37.	పంచాంగం చూసే విధానం	36-00
38.	సర్వార్థ జ్యోతిషం	36-00
39.	ప్రాథమిక జ్యోతిషం	36-00
40.	నవరత్నములు శుభయోగములు	36-00
41.	శుభశకునాలు	30-00
42.	హస్తరేఖాఫలితాలు	36-00
43.	సంఖ్యల్లో భవిష్యత్	36-00
44.	ముహూర్త దీపిక	99-00
45.	పుట్టుమచ్చలు ఫలితాలు	30-00
46.	కలలు ఫలితాలు	30-00
47.	జాతక చక్రం వేయడం ఎలా?	36-00
48.	మానసాగరి (ప్రాచీనజ్యోతిషగ్రంథం) -పుచ్చాశ్రీనివాసరావు	250-00
49.	జ్యోతిషశాస్త్ర చిట్కాలు	120-00
50.	గుప్తా శతాబ్ది పంచాంగం (1940-2050)	999-00
51.	ప్రశ్నచండేశ్వరమ్	63-00
52.	ద్వాదశభావ ఫలచంద్రిక	250-00
53.	జ్యోతిష శతయోగరత్నావళి (నూరుయోగాలఫలితాలు)	120-00
54.	అంగసాముద్రికం	36-00
55.	హస్త సాముద్రికం	63-00
56.	లాల్ కితాబ్	99-00
57.	శకునశాస్త్రం	63-00
58.	ఆధునికప్రశ్నశాస్త్రం	120-00
59.	పరాశరజ్యోతిష ప్రశ్నజ్యోతిషం	180-00

60.	అష్టకవర్గు (కొండపల్లి)	63-00
61.	బృహత్‌జాతకం (ప్రాచీనప్రతికిపునర్ముద్రణ)	250-00
62.	లగ్నరత్నాకరం	63-00
63.	షట్పంచాశిక	120-00
64.	40 రోజుల్లో జ్యోతిషంనేర్చుకొనండి	270-00
65.	40 రోజుల్లో సాముద్రికంనేర్చుకొనండి	180-00
66.	40 రోజుల్లో సంఖ్యాశాస్త్రం	180-00
67.	40 రోజుల్లో నక్షత్ర (నాడీ) ఫలితములు	270-00
68.	40 రోజుల్లో వైద్యజ్యోతిషం నేర్చుకోండి	250-00
69.	మీ పుట్టినతేదీ అద్భుతరహస్యాలు (సాయిగణపతిరెడ్డి)	270-00
70.	కె.పి.జ్యోతిషం (పరిచయం)	63-00
71.	ముహూర్తచింతామణి	99-00
72.	సూర్యచంద్ర గ్రహణములు	63-00
73.	ప్రసిద్ధవ్యక్తుల జాతకాలు (వేరేకొండప్ప)	180-00
74.	అదృష్టరెమెడీస్	144-00
75.	గ్రహసంచార ఫలనిర్ణయదీపిక	63-00
76.	జ్యోతిష రెమిడీస్	300-00
77.	జాతకమార్తాండం పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
78.	జ్యోతిషవిద్యాప్రకాశిక పాతప్రతికి యథాతథం (కొండపల్లి)	250-00
79.	నాడీజ్యోతిషం	63-00
80.	నక్షత్రపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
81.	లగ్నపారిజాతం (గోరసవీరభద్రాచార్య)	63-00
82.	గౌతమసంహిత	63-00
83.	హోరరత్నమాల	63-00
84.	జాతకఫల మణిమంజరి	200-00
85.	పుష్కర పంచాంగం (2013-14నుండి 2024-25)	560-00
86.	దశాభుక్తిఫల నిర్ణయం	250-00
87.	వింత జోష్యములు	63-00
88.	షోడశవర్గులు	200-00
89.	రవిగ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
90.	చంద్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
91.	కుజ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
92.	బుధ గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
93.	గురు గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
94.	శుక్ర గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00

95. శని గ్రహ సమస్త ప్రభావములు	99-00
96. రాహు & కేతు గ్రహముల సమస్త ప్రభావములు	99-00
97. ఆధునిక గ్రహములు-ఉపగ్రహములు సమస్త ప్రభావములు	99-00
98. ముహూర్తమార్తాండం	63-00
99. లఘుజాతకం	63-00
100. జాతకాలంకారము	63-00
101. మేషలగ్న ఫలితములు	99-00
102. వృషభ లగ్న ఫలితములు	99-00
103. మిధున లగ్న ఫలితములు	99-00
104. కర్కాటక లగ్న ఫలితములు	99-00
105. సింహలగ్న ఫలితములు	99-00
106. కన్యలగ్న ఫలితములు	99-00
107. తుల లగ్న ఫలితములు	99-00
108. వృశ్చిక లగ్న ఫలితములు	99-00
109. ధనుస్సు లగ్న ఫలితములు	99-00
110. మకర లగ్న ఫలితములు	99-00
111. కుంభ లగ్న ఫలితములు	99-00
112. మీన లగ్న ఫలితములు	99-00
113. నారద సంహిత	200-00
114. పంచాంగపీఠికలేఖికాగణితం	250-00
115. తారాబలం - చంద్రబలం (వేరే కొండప్ప)	99-00
116. సులభలగ్న సాధన (చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	200-00
117. రాహు కేతువుల యోగము	99-00
118. ఛాయాగ్రహములు	99-00
119. జ్యోతిషవిజ్ఞాన దీపిక	63-00

బి.వి.రామన్ గారి గ్రంథములు

120. జ్యోతిష విద్యారంభం	50-00
121 గ్రహభావ బలములు	50-00
122. కాలచక్రదశ	50-00
123. అనుభవ ప్రశ్నాజ్యోతిషం	50-00
124. జ్యోతిషశాస్త్రంలో వాతావరణ భూకంపాలు	50-00
125. పురోగామి జాతకం	50-00
126. భావార్థరత్నాకరం	75-00
127. భారతీయజ్యోతిష సర్వస్వం	75-00
128. అష్టకవర్గ పద్ధతిః	75-00

129.	జ్యోతిషశాస్త్రంలో సందేహాలు,సమాధానాలు	75-00
130.	ప్రశ్నతంత్ర	75-00
131.	ముహూర్తం	75-00
132.	విశిష్ట జాతకములు	125-00
133.	భారతీయఫలితజ్యోతిషం	125-00
134.	300 ముఖ్యమైన యోగములు	125-00
135.	జాతకంపరిశీలించడంఎలా ?	300-00

రాష్ట్రపతి అవార్డుగ్రహీత, మహామహోపాధ్యాయ, వాచస్పతి
శ్రీ మధురకృష్ణమూర్తిగారి గ్రంథములు

136.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-1	200-00
137.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-2	200-00
138.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-3	200-00
139.	బృహత్పరాశరహోరాశాస్త్రము-4	200-00
140.	భావార్థరత్నాకరము	100-00
141.	ముహూర్త చింతామణి	100-00
142.	ముహుర్త చింతామణి-పార్టు2	200-00
143.	స్వప్న శాస్త్రము	36-00
144.	శతయోగమంజరి	50-00
145.	వ్రతనిర్ణయకల్పవల్లి	250-00
146.	దైవజ్ఞవల్లభం	75-00
147.	వసంతరాజశకునమ్ (బృహత్శకునశాస్త్రం)	250-00
148.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-1	100-00
149.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-2	200-00
150.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-3	100-00
151.	వాస్తుశాస్త్రవివేకము-4	200-00
152.	అనుభవసులభవాస్తు - 1	50-00
153.	అనుభవసులభవాస్తు - 2	100-00
154.	పంచాంగ వివేకము	99-00
155.	వశిష్ఠ సంహిత	360-00
156.	పంచపక్షి శాస్త్రం (కేస్‌బైండ్)	200-00

5. వాస్తులు

1.	40 రోజుల్లో "వాస్తువిద్య" నేర్చుకొనండి	180-00
2.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యములు	200-00
3.	వాస్తునుబట్టి మీ ఇల్లు	63-00
4.	మీరూ మీ వాస్తు	63-00

5.	గృహవాస్తు చిట్కాలు	63-00
6.	వాస్తు పూజ	63-00
7.	వాస్తు సూత్రములు	63-00
8.	వాస్తుశాస్త్ర రహస్యాలు	63-00
9.	గృహవాస్తు వర్గులు	99-00
10.	విశ్వకర్మవాస్తు శాస్త్రరీత్యా మీ ఇంటి ప్లానులు	63-00
11.	విశ్వకర్మ వాస్తుశాస్త్రరీత్యా మీఇండ్లఆయములు	99-00
12.	విశ్వకర్మ వాస్తు శాస్త్రం(చిత్రాలగురుమూర్తిగుప్తా)	180-00
13.	ఆధునిక గృహవాస్తు	99-00
14.	శుభవాస్తు	270-00
15.	వాస్తుయంత్ర రత్నావళి	120-00
16.	వాస్తుశాస్త్రం	120-00
17.	హౌస్ ప్లాన్స్	63-00
18.	గృహనిర్మాణ వాస్తు	63-00
19.	వాస్తు రెమెడీస్	63-00
20.	గృహవాస్తు దర్పణం	63-00
21.	జ్యోతిష-గృహవాస్తుచంద్రిక	200-00
22.	వాస్తురత్నాకరం (కొండపల్లి)	63-00
23.	వాస్తుశిరోమణి ,,	120-00
24.	వాస్తుసంగ్రహమ్ ,,	63-00
25.	పంచవాస్తు పారిజాతం ,,	120-00
26.	వాస్తుడిండిమమ్ ,,	63-00
27.	వాస్తుదుందిభి ,,	120-00
28.	విశ్వకర్మవాస్తుప్రకాశిక (కేస్‌బైండ్)	250-00
29.	కృష్ణవాస్తుశాస్త్రము	63-00
30.	జలవాస్తు,శల్యవాస్తు (దంతూరిపండరీనాథ్)	99-00
31.	మయవాస్తు (గోరసవీరభద్రాచార్య)	120-00
32.	వాస్తు జ్యోతి	63-00
33.	మన ఇల్లు-మనవాస్తు	99-00
34.	వాస్తవ వాస్తుపూజావిధానము	108-00
35.	వాస్తు దర్పణం	120-00

6. మంత్రశాస్త్రాలు

1.	మంత్రసాధన	63-00
2.	తంత్రజాలం	63-00
3.	మంత్రశక్తి	63-00

4.	దత్తాత్రేయ తంత్రవిద్య	63-00
5.	దత్తాత్రేయ మూలికాతంత్రమ్	63-00
6.	తాంత్రిక పంచాంగం	63-00
7.	యక్షిణీ తంత్రం	63-00
8.	మంత్రానుష్ఠాన చంద్రిక	63-00
9.	సర్వదేవతా మంత్రకవచములు	63-00
10.	మంత్రాక్షరాలరహస్యం (బీజాక్షరనిఘంటువు)	63-00
11.	సర్వదేవతా మంత్రరత్నావళి	63-00
12.	సదాచార దీపిక	63-00
13.	యోగినీ-వామకేశ్వరతంత్రం	63-00
14.	ప్రపంచసారతంత్రం	63-00
15.	బదనిక తంత్రమ్	63-00
16.	ఉచ్ఛిష్ట గణపతి తంత్రమ్	63-00
17.	గుప్త సాధన తంత్రం	63-00
18.	గంధర్వ తంత్రమ్	63-00
19.	సౌందర్యలహరి (మంత్రయంత్రరత్నావళి)	63-00
20.	యంత్ర మంత్ర తంత్ర	63-00
21.	పాశుపత తంత్రం	99-00
22.	పంచదశ మహాఖడ్గ తంత్రం	99-00
23.	రుద్రాష్టాధ్యాయః	99-00
24.	మంత్రసిద్ధి	120-00
25.	పరశురామతంత్రమ్	108-00
26.	శ్రీలలితావిలోమ పంచదశీ	108-00
27.	శ్రీ గురు తంత్రం	108-00
28.	గాయత్రీ తంత్రమ్	108-00
29.	మహాశక్తి మంత్ర తంత్ర రహస్యాలు	150-00
30.	శ్రీ దుర్గ తంత్రమ్	200-00
31.	మహామృత్యుంజయఅమృతపాశుపతమ్	200-00
32.	సర్ప (నాగ)తంత్రం	250-00
33.	హవన తంత్రం	250-00
34.	షోడశనిత్యతంత్రం	250-00
35.	శాక్తేయతంత్రం	250-00
36.	రుద్రయామళతంత్రం	250-00
37.	లక్ష్మీప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
38.	హిరణ్యశూలినీ తంత్రమ్	250-00

39.	మాయాప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
40.	శ్రీ విశ్వరూప ప్రత్యంగిరా తంత్రమ్	250-00
41.	స్వర్ణాకర్షణభైరవతంత్రం	250-00
42.	కాశీవిశాలాక్షి తంత్రం	250-00
43.	శాంతితంత్రమ్	250-00
44.	యంత్రసిద్ధి	360-00
45.	శ్రీ లక్ష్మీతంత్రమ్	360-00
46.	మంత్రమహోదధి (స్త్రీదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
47.	మంత్రమహోదధి (పురుషదేవతాఃకల్పమ్)	360-00
48.	మంత్రశాస్త్రం (గ్రంథము)	360-00
49.	ప్రత్యంగిరాకృత్యాతంత్రం	360-00
50.	కామధేనువు తంత్రం	360-00
51.	శూలినీదుర్గాతంత్రం	360-00
52.	శ్రీవిద్య రహస్యం	290-00
53.	కులార్ణవ తంత్రమ్	150-00
54.	ఆచార్య సిద్ధ నాగార్జునతంత్రం (ఒరిజనల్)	390-00
55.	సిద్ధమూలిక రహస్యం (మంత్ర,యంత్రసహితం)	63-00

7. గ్రంథాలు - ఆరాధనలు

1.	భగవద్గీత శ్లోక తాత్పర్య సహితం	54-00
2.	భగవద్గీత (వచనం)	99-00
3.	భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యం-కేసుబైండింగ్	72-00
2.	గణేశ ఆరాధన 1	99-00
3.	గణేశోపాసన 2	99-00
4.	నవగ్రహవైభవం	99-00
5.	నవగ్రహ రెమెడీస్	99-00
6.	నవగ్రహ వేదం	99-00
7.	శనిగ్రహారాధన	99-00
8.	ఆదిత్యారాధన	99-00
9.	సుబ్రహ్మణ్యారాధన	99-00
10.	శ్రీ శివ ఆరాధన	99-00
11.	లక్ష్మీ ఆరాధన	99-00
12.	హనుమదారాధన	99-00
13.	లలితారాధన	99-00
14.	శ్రీ చక్రారాధన	99-00
15.	గాయత్రీ ఆరాధన	99-00

16.	వీరభద్రారాధన	99-00
17.	కుజగ్రహారాధన	99-00
18.	భైరవారాధన	99-00
19.	దైవారాధన	99-00
20.	గీతారాధన (భగవద్గీత శ్లోకతాత్పర్యసహిత)	99-00
21.	శ్రీవేంకటేశ్వరాధన	99-00
22.	హయగ్రీవారాధన	99-00
23.	లక్ష్మీనరసింహారాధన	99-00
24.	శ్రీ బాలాత్రిపురసుందరీ స్తోత్ర కదంబం	99-00
25.	దేవీ లీలామృతం	99-00
26.	పురాణపండ సుందరకాండ వచనం	99-00
27.	పురాణపండ రామాయణం	99-00
28.	పురాణపండ భారతం	99-00
29.	పురాణపండ భాగవతం	99-00
30.	(సూరి) వాల్మీకి రామాయణం	99-00
31.	కాలసర్ప యోగం	99-00
32.	నిత్య జీవితములో రుద్రాక్షలు	99-00
33.	నిత్య జీవితములో నవరత్నాలు	99-00
34.	వేదసూక్తములు	99-00
35.	వేమన పద్యసారామృతం	99-00
36.	పండగలు పర్వదినాలు	99-00
37.	సూక్తిరత్నాలు	99-00
38.	హనుమచ్చరిత్ర	99-00
39.	నవగ్రహ దర్శనమ్	99-00
40.	నిత్యజీవితంలో నవగ్రహాలు	99-00
41.	సాలగ్రామములు	99-00
42.	గురుశుక్ర ప్రభావము చంద్రకళానాడీ	99-00
43.	శనిగ్రహరెమిడీస్	99-00
44.	జాతకసుధాసారము-జాతకమోక్షప్రదాయిని	99-00
45.	వివాహజ్యోతిషమంజరి-మ్యారేజ్‌మ్యాచింగ్‌గైడ్ (సాయిగణపతిరెడ్డి)	99-00
46.	మీపుట్టినతేదీనిబట్టి మీజీవితరహస్యాలు (న్యూమరాలజీ లైఫ్‌గైడ్) ,,	99-00
47.	మీఅదృష్టానికి (పేరు) నేమ్‌కరక్షన్ ,,	99-00
48.	న్యూమరాలజీ రెమిడీస్	99-00
49.	మూకపంచశతీ	99-00
50.	శ్రీరామకర్ణామృతం	99-00

51.	రహస్యకుక్కుటశాస్త్రం	300-00
52.	ఉపాసన విధానం	99-00
53.	పంచమవేదం మహాభారతం	99-00
54.	దేవుళ్ళు డాట్ కామ్	99-00
55.	గణపతిభాష్యం	99-00
56.	యజుర్వేద ఉపనయనవివాహప్రయోగమంజరి	99-00
57.	నవయోగులు	99-00
58.	ఆంధ్రప్రదేశ్‌లోనిదర్శించవలసిన ప్రముఖదర్గాలు	99-00
59.	సకలదేవతాఅష్టోత్తరాలు(పెద్దది)-(180అష్టోత్తరశతనామావళులతో)	99-00
60.	సకలదేవతా అష్టోత్తరశతనామావళులు (కేస్‌బైండింగ్)	216-00
61.	సకలదేవతా సహస్రనామములు	99-00
62.	ఆధ్యాత్మిక సూక్తి నిధి	99-00
63.	బ్రాహ్మణులు గోత్రాలు,ప్రవరలు	99-00
64.	సర్వదేవతాస్వరూపుడు శ్రీ వేంకటేశ్వరుడు	99-00
65.	శ్రీ లక్ష్మీసన్నిధి	99-00
66.	శ్రీలక్ష్మీగణపతి హోమకల్పం	99-00
67.	మార్షల్‌ఆర్ట్ స (కరాటే,కుంగ్‌ఫూనేర్చుకోండి)	99-00
68.	మ్యాజిక్‌గైడ్	99-00
69.	చదరంగం	99-00
70.	పంచముఖ హనుమత్ వైభవం	63-00
71.	గరుడపురాణం	40-00
72.	మాఘపురాణం	36-00
73.	శివపురాణం	36-00
74.	వైశాఖపురాణం	36-00
75.	కార్తీక పురాణం	36-00
76.	కార్తీక పురాణం (చిన్నది)	25-00
77.	సర్వకార్యసిద్ధికి రామాయణపారాయణ	63-00
78.	పెద్దబాలశిక్ష	50-00
79.	గాయత్రీ మహిమ	36-00
80.	వృక్షదేవతలు	63-00
81.	యాజుష స్మార్త సంస్కార చంద్రిక	200-00
82.	సనాతనవైదిక బ్రాహ్మణస్మార్తాగమకల్పమ్	150-00
83.	చతుర్వేదములు	120-00
84.	నవగ్రహారాధన	120-00
85.	తాళపత్ర సమాహార గోపురం	120-00
86.	మనుధర్మ శాస్త్రం (వచనంలో...) (కేస్‌బైండు)	250-00

87.	మానవధర్మములు		120-00
88.	వేదమంత్ర సంహిత		120-00
89.	సహస్రలింగార్చన		120-00
90.	శ్రీ శివగీత		120-00
91.	ద్వాదశఉపనిషత్తులు		120-00
92.	పురాణపండవారి సౌందర్యలహరి	(కేస్‌బైండ్)	250-00
	(శ్లోకతాత్పర్యసహిత విపులవ్యాఖ్యతో)	సాదా	120-00
93.	బృహత్ శివ స్తోత్ర రత్నాకరము		200-00
94.	బృహత్ దేవీ స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
95.	బృహత్ విష్ణు స్తోత్రరత్నాకరము		200-00
96.	కేదారనాథ్ బదరీనాథ్ యాత్రాగైడు		63-00
97.	దక్షిణావృత శంఖములు		63-00
98.	108 దివ్యదేశాల విష్ణుక్షేత్రదర్శని		36-00
99.	ధర్మసింధువు(కేస్‌బైండింగ్)		270-00
100.	భారతీయ శైవక్షేత్రయాత్రాదర్శిని		99-00
101.	చిలుకూరి బాలాజీచరిత్ర		36-00
102.	భగవత్‌స్తుతి		63-00
103.	సూర్యోపాసన		36-00
104.	కాశీఖండం		250-00
105.	దేవీభాగవతం		360-00
106.	శ్రీ ఆంజనేయం		216-00
107.	ధర్మసందేహాలు		216-00
108.	ఆధ్యాత్మిక దైవిక వస్తువులు		250-00
109.	రామాయణం		600-00
110.	పోతన భాగవతం		900-00
111.	శివమంత్రములు		63-00

8. వైద్య గ్రంథాలు

1.	ఆహారం ఆరోగ్యం	36-00
2.	మూలికావైద్య చిట్కాలు	36-00
3.	ఆయుర్వేద వైద్య చిట్కాలు	30-00
4.	గృహవైద్య రహస్యాలు	36-00
5.	గృహవైద్యసారం	36-00
6.	హోమియోవైద్యం (ద్వాదశలవణచికిత్స)	63-00
7.	ప్రకృతివైద్యం	36-00
8.	ఆహారం-వైద్యం	99-00

9.	సంపూర్ణ ఆయుర్వేద-చిట్కా వైద్యం	99-00
10.	ఆయుర్వేదమ్	36-00
11.	ఆయుర్వేద మూలికావైద్యదీపిక	99-00
12.	దుంపకూరలు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు (వాడకం - ఉపయోగాలు)	99-00
13.	ఏకమూలికావైద్యం	99-00
14.	అష్టాంగ హృదయం (4భాగాలు)	1200-00
15.	రహస్యసిద్ధయోగవైద్యసారమ్	99-00
16.	ప్రాథమిక హోమియోవైద్యం	99-00
17.	ఒబెసిటి	99-00
18.	హెల్త్‌గైడ్	99-00
19.	ఆయుర్వేదం-జీవనవేదం	99-00
20.	ఫుడ్‌థెరపి	63-00
21.	న్యాచురల్‌థెరపి	99-00
22.	సంపూర్ణఆరోగ్యానికి 20ని॥	63-00
23.	కీళ్ళనొప్పులు మీ సమస్యలైతే...	99-00
24.	యోగామంత్ర	63-00
25.	యోగా మండే టు సండే	63-00
26.	హెర్బల్ మెడిసిన్-హెల్త్‌టుడే	99-00
27.	హెల్త్‌ఫైల్	108-00
28.	వస్తుగుణపాఠం	250-00
29.	రసాయన వాజీకరణ తంత్రం	150-00
30.	వస్తుగుణ మకరందం	400-00
31.	నాటువైద్యం -(కేస్‌బైండ్)	360-00
32.	నాటువైద్యం (చిన్నది)	99-00
33.	ప్రాణాయామము-యోగ	63-00

9. అయ్యప్ప - భవానీ రకాలు

1.	శ్రీ అయ్యప్ప లీలామృతం	30-00
2.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనపాటలు	63-00
3.	శ్రీ అయ్యప్ప పూజాకల్పం	20-00
4.	శ్రీ అయ్యప్ప భక్తి గీతాలు	20-00
5.	హారతిగైకొనుమా	40-00
6.	శ్రీ అయ్యప్ప దీక్ష F	10-00
7.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనమాల F	10-00
8.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యపూజ P	10-00

9.	శ్రీ అయ్యప్ప నిత్యనియమావళి P	10-00
10.	భవానీదీక్ష (శ్రీ భవానీ లీలామృతం)	36-00
11.	దేవీలీలామృతం	99-00
12.	శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	20-00
13.	దేవీ భక్తిగీతాలు	20-00
14.	భవానీదీక్ష P	10-00
15.	దేవీ భక్తిమాల F	10-00
16.	శ్రీ అయ్యప్ప భజనావళి	120-00
17.	అయ్యప్పపూజావిధి (జేసుదాసుసాంగ్స్‌తో)	24-00

10. భజనలు - కీర్తనలు

1.	అన్నమయ్య కీర్తనలు	20-00
2.	శ్రీరామదాసు కీర్తనలు	20-00
3.	సర్వదేవతా మంగళహారతులు	20-00
4.	వసుంధర మంగళ హారతులు	25-00
5.	సౌభాగ్య దేవతా మంగళహారతులు	36-00
6.	సర్వదేవతా భజనలు	36-00
7.	చిట్టి పొట్టి పాటలు	10-00
8.	జాతీయ గీతాలు	10-00
9.	దేశభక్తి గీతాలు	36-00
10.	పండుగలు-పుణ్యక్షేత్రాలు భక్తిగీతాలు	36-00
11.	గొబ్బిళ్ళపాటలు,లాలిపాటలు,కోలాటపాటలు	36-00
12.	అన్నమయ్య సంకీర్తనలు	99-00
13.	పెళ్ళిపాటలు-స్త్రీలపాటలు	36-00
14.	భక్తానంద భజనకీర్తనలు(ఓల్డ్‌సినీస్టైల్)	36-00
15.	సర్వదేవతాభక్తిమణిమాల	36-00
16.	బతుకమ్మ ఉయ్యాల పాటలు	36-00
17.	అన్నమయ్య సంకీర్తనానిధి(1000కీర్తనలు)	270-00

11. హిట్స్ సాంగ్స్

1.	ఘంటసాల భక్తిగీతాలు-భగవద్గీత	36-00
2.	ఎస్.పి.బాలు భక్తిగీతాలు	36-00
3.	ఘంటసాల సుమధురగీతాలు	99-00
4.	పి. సుశీల సుమధురగీతాలు	99-00

5.	ఎస్.పి. బాలు సుమధురగీతాలు	99-00
6.	ఎస్.జానకి సుమధురగీతాలు	99-00
7.	వేటూరి సుందరరామమూర్తిహిట్స్	99-00
8.	సర్వదేవతా సినీభక్తిగీతాలు	99-00

12. స్త్రీలకు ఉపయుక్త పుస్తకములు

1.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (వెజ్)	63-00
2.	శ్రీకాంతామణి వంటలు (నాన్‌వెజ్)	63-00
3.	శాకాహార వంటలు	30-00
4.	మాంసాహారవంటలు	30-00
5.	చిట్టిచిట్కాలు	30-00
6.	అందానికి చిట్కాలు	30-00
7.	పిల్లల పేర్లు (పెద్దది)	30-00
8.	పిల్లల పేర్లు (చిన్నది)	10-00
9.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ శాలీబోర్డర్స్	36-00
10.	లేటెస్ట్ ఎంబ్రాయిడరీ డిజైన్స్	36-00
11.	చిన్నారులకు చిరుతిళ్ళు	30-00
12.	పసందైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్ వంటలు	30-00
13.	పలావ్‌లు, ఫ్రైడ్ రైస్‌లు, వెరైటీరైస్‌లు	30-00
14.	వేపుళ్ళు-ఇగుర్లు	30-00
15.	బ్రేక్‌ఫాస్ట్ వంటలు	30-00
16.	పండుగలలో చేసుకొనే పిండివంటలు	30-00
17.	మైక్రోవోవెన్ వంటలు	99-00
18.	సర్వదేవతాభక్తిమాల	36-00
19.	పిల్లలపేర్లు (బాబు)	36-00
20.	పిల్లలపేర్లు (పాప)	36-00
21.	మోడ్రన్ మెహందీ (గోరింటాకు డిజైన్స్)	36-00
22.	మోడ్రన్ పిల్లలపేర్లు	99-00
23.	నోరూరించే నాన్‌వెజ్‌వంటలు	99-00
24.	మోడ్రన్ టైలరింగ్ (లేడీస్ & జంట్స్)	99-00

వివిధ రకాలు

ఎందరోమహానుభావులు	270-00
యోగాసనాలు	36-00
సూర్యనమస్కారములు	36-00
పొడుపు కథలు (చిన్నవి)	10-00

హిందీ-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
ఇంగ్లీషు-తెలుగు-స్వబోధిని	20-00
జనరల్ నాలెడ్జ్	20-00
నూరు ఎక్కాలు	10-00
1-100 టేబుల్ బుక్	10-00
1-100 టేబుల్‌బుక్ (క్రౌన్‌సైజు)	4-50
శ్రీరామకోటి	27-00
శ్రీశివకోటి	27-00
మేజిక్	30-00
అంకెలతో గారడీ	30-00
హృదయస్పందన (కవితలు)	30-00
వాత్స్యయన కామసూత్రాలు	36-00
ఎ.పి.టూరిస్ట్ గైడు	36-00
ఇంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
మహేంద్రజాల రహస్యాలు	30-00
శరీరభాష (బాడీ లాంగ్వేజ్)	99-00
క్రియాయోగం	36-00
ఆనందంగా జీవిద్దాం	99-00
హరిశ్చంద్ర నాటకం	50-00
వాత్సాయనకామసూత్రాలు	99-00
పంచసాయకం	99-00
రతిరహస్యాలు	99-00
అనంగరంగం (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
శృంగారకేళి (కంభంపాటి స్వయంప్రకాష్)	99-00
గాయత్రీవిజ్ఞాన్	99-00
చింతామణి (నాటకం)	50-00
బాలనాగమ్మ	50-00
కాళహస్తి స్త్రీల వ్రతకథలు	36-00
కాళహస్తి రామాంజనేయ యుద్ధం(బదిరెడ్డి)	50-00
కాళహస్తి గోవింద నామాల భగవద్గీత	36-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు చింతామణి	99-00
కాళహస్తి గృహవాస్తు మర్మాలు (బైండు)	63-00
రామరాయవాస్తుశాస్త్రం(ముద్రగడరామారావు)	90-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.హనుమాన్‌చాలీసా	10-00
ఎం.ఎస్.ఆర్.సుందరకాండ	80-00
బ్రహ్మంగారిజీవితచరిత్ర (జవంగుల)	125-00
శ్రీ ఆదిశంకరాచార్య దివ్యచరితామృతం	40-00

కాశీరామేశ్వర మజిలీ కథలు	63-00
శ్రీలలితాసహస్రనామము(భాస్కరభాష్యం)	600-00
ప్రకృతిసిద్ధాంతములు-వేదవిజ్ఞానము-ఫలితజాతక సూత్రములు	595-00
ముదుండి విశ్వనాథరాజుగారి గ్రంథములు	
విశ్వకర్మ ప్రకాశము	80-00
ప్రాచీనవాస్తుశాస్త్రాలు-ఆధునికవాస్తుపరిశీలన ,,	250-00
నారద సంహిత ,,	150-00
వాస్తురాజవల్లభము-మూలానువాదము ,,	60-00
మయమతము - వచనము ,,	80-00
బృహత్సంహిత - వచనము ,,	160-00
వాస్తువిజ్ఞానజ్యోతి	......
పురోహిత దర్శని (గోరసవీరభద్రాచార్య)	....
విశ్వకర్మవాస్తువిద్యారహస్యములు ,,	....
వాస్తు విజ్ఞాన చంద్రిక ,,	....
మహాదశా పారిజాతం ,,	....
వాస్తు నారాయణీయం ,,	120-00
యోగావళీఖండం ,,	120-00
ముహూర్తసింధువు	150-00
సర్వార్థచంద్రిక (4భాగాలు)	1208-00
మీరే న్యూమరాలజిస్ట్ (దావూద్)	370-00
నిర్ణయసింధు (2భాగాలు)	590-00
సాయి... ,,	45-00
శ్రీ దుర్గానందలహరి ,,	200-00
ఆరతిసాయిబాబా ,,	11-00
ప్రతిష్ఠకల్పః(సాగి నరసింహమూర్తి)	500-00
తాజుద్దీన్‌బాబా సచ్చరిత్ర	100-00

సుమారు 100 సం॥రాలునాటి ప్రాచీన ప్రతులు తిరిగి
ఈ క్రింది గ్రంథములు ప్రచురించబడినవి.

శ్రీరామ మంత్రానుష్ఠానము	300-00
శ్రీరామనవరాత్రోత్సవకల్పః	300-00
సీతారామ కథా సుధ అయోధ్యకాండ	200-00
సీతారామ కథా సుధ బాలకాండ	150-00
అరణ్యకాండ	100-00
శ్రాద్ధము ఎందుకు పెట్టాలి ? షోడశ సంస్కారములు	200-00
స్మార్త కాపర్ది కారికలు	200-00
నపుంసక సంజీవనము, వైద్య శిరోమణి	200-00
విషవైద్య చింతామణి	200-00

హేమాద్రి సూరిణా ప్రాయశ్చిత్తాధ్యాయః	300-00
సర్వమూలికా గుణరత్నాకరం	300-00
ఆపస్థంబీయ ధర్మసూత్రాలు	300-00
సర్వశాంతి దర్పణం - అపర ప్రయోగ దర్పణం	200-00
గణకరంజని	200-00
సంతాన దీపిక	200-00
తిథినిర్ణయ కాణ్డః	250-00
ముహూర్త దర్పణం	200-00
జ్యోతిష శాస్త్ర రత్నము (శ్రీపతిజాతక పద్ధతి)	250-00
లఘుతాచకము	200-00
శ్రీ వైఖనస పైతృమేదిక ప్రయోగః	300-00
స్మృతి రత్నాకరము (ధర్మశాస్త్రం)	400-00
జాతకామృతతసారం	300-00
జాతక బోధిని	300-00
సంగీత విద్యాదర్పణం	300-00
సంగీత సర్వార్థసారసంగ్రహం	300-00
ముహూర్త మార్తాండం(టీకతాత్పర్యం)	450-00
జాతకరహస్యం	200-00
రాజమార్తాండం	200-00
ఆయుర్దాయదీపిక	200-00
వైద్యామృతం	200-00
అనుపానమంజరీ	200-00
నవగ్రహశాంతి విధానం-ఉదకశాంతి విధిః	200-00
చికిత్సరత్నము	200-00
స్వరచింతామణి	200-00
ద్వాదశలోహ భస్మవిధానం	200-00
దైవజ్ఞయశో విభూషణం	200-00
అనుపాన రత్నకరము	200-00
కాలామృతము	250-00
దైవజ్ఞకర్ణామృతము	300-00
రసేంద్ర చింతామణి	300-00
రసరత్న సముచ్ఛయం	300-00
వస్తుగుణరత్నాకరము	300-00
హోరానుభవదర్పణము	360-00
విశ్వకర్మ ప్రకాశిక వాస్తుశాస్త్రము	250-00
స్త్రీజన కల్పవల్లి	450-00
సంగీత సర్వార్థ సంగ్రహం	300-00
సంగీత సుధాసంగ్రహము	250-00
అర్క ప్రకాశము	200-00
సంగీత మార్తాండము	200-00
సంగీత ప్రథమబోధిని	200-00

వైద్యకల్పతరువు	200-00
రసప్రదీపిక	250-00
గణకానందము	250-00
శ్రీ లలితాసహస్రనామావళిః-వివరణాత్మక భావంతో	200-00
నవచండీ వేదోక్త శ్రీ దేవీ పూజాకల్పం	200-00
శ్రీ గాయత్రీ అనుష్ఠాన తత్త్వప్రకాశిక	360-00
సంగీతమార్తాండము	250-00
సారావళి	360-00
భేషజకల్పము	200-00
గురుశిష్య ఆయుర్వేద వైద్యచింతామణి	360-00
జాతకమణి	200-00
సర్వశకున ప్రకాశిక	200-00
యాజుష ప్రయోగ చంద్రిక	250-00
శిక్షావల్లీ-ఆనందవల్లీ-భృగువల్లీ	300-00
వసంతరాజ శకునము	250-00
తొట్టి వైద్యం	450-00
జ్యోతిష సిద్ధాంత సంగ్రహము (పంచాంగ గణితం)	300-00
సహస్ర యోగప్రకాశిక	300-00
శ్రీవిద్యారహస్యం	290-00
మహర్షుల చరిత్ర 1,3 300+300	
వేంకట సోమయాజీయం అను ధర్మశాస్త్రకాండము	250-00
శ్రీఆంజనేయం	216-00
రాశితుల్యవత్సర ఫలితం	200-00
నాడి జ్యోతిష విశ్లేషణ	400-00
రహస్యకుక్కుటశస్త్రం	300-00
స్త్రీ ధర్మరత్న బాండాగారము	200-00
శైవోత్సవరత్నాకరం	300-00
యాజుషప్రయోగ చిన్తామణి	300-00
సుస్వర ఋగ్వేద ప్రయోగదర్శిని	300-00
ఆయుర్వేద వైద్య సంగ్రహం	300-00
వశిష్ఠ సంహిత	360-00
హోమియోపతి గృహవైద్యం	200-00
వ్రతచూడామణి	300-00
వైశ్యధర్మప్రకాశిక	300-00
ఆలయ నిత్యార్చన పద్ధతి	200-00
స్మృతిముక్తాఫలం	300-00
ఆపస్థంబయల్లాజీయమ్	300-00
జ్యోతిషశాస్త్రసంగ్రహము	200-00
కర్మవిపాకాఖ్యయం	360-00
ముహుర్త రత్నావళి	250-00
సుదివిలోచనం	300-00
ఉత్తర కాలామృతం	200-00
సర్వవిషయ సర్వస్వసంగ్రహం	200-00